RICHMOND HILL PUBLIC LIBRARY
3 2971 009 610 316

1000. Sapori da gustare nella vita

Prodotti, specialità e profumi d'Italia

FONTINA ✦ CAPPERO DI PANTELLERIA ✦ BAGNA CAUDA ✦ SALAMA DA SUGO ✦ CASTAGNACCIO ✦ PASTIERA NAPOLETANA ✦ CASSATA ✦ AGLIO DI VESSALICO ✦ PROSCIUTTO DI SAURIS ✦ CIOCCOLATO DI MODICA ✦ ORECCHIETTE ✦ TARTUFO NERO DI NORCIA ✦ FRICO ✦ ZABAIONE ✦ OLIVE ALL'ASCOLANA ✦ GNOCCO FRITTO ✦ LARDO D'ARNAD ✦ PANZANELLA ✦ MALLOREDDUS ✦ GRISSINI TORINESI ✦ BUCATINI ALL'AMATRICIANA ✦ CASTAGNACCIO ✦ AGNELLO DI ZERI

Rizzoli

RICHMOND HILL
PUBLIC LIBRARY

www.rhpl.richmondhill.on.ca

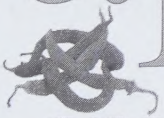
RICHMOND HILL
PUBLIC LIBRARY
AUG 20 2009
CENTRAL LIBRARY
905-884-9288
BOOK SOLD
NO LONGER R.H.P.L.
PROPERTY

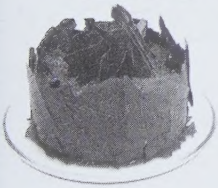
1000 SAPORI
DA GUSTARE
NELLA VITA

Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/isbn_9788817017800

1000. Sapori da gustare nella vita





Prodotti, specialità e profumi d'Italia

A CURA DI GIÒ POZZO

Rizzoli

RICHMOND HILL
PUBLIC LIBRARY

AUG 2 0 2009

CENTRAL LIBRARY
905-884-9288

Testi: Daniela Guaiti e Giò Pozzo,
con la collaborazione di Paolo Burinato, Andrea Danese,
Vitaliano Ziliani.
Copertina: Dario Zannier
Editing, impaginazione e fotografie: Accolade, Torino

© 2007 RCS Libri Spa, Milano
Tutti i diritti riservati
www.rizzoli.rcslibri.it

ISBN 978-88-17-01780-0

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa
in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico
o altro senza l'autorizzazione scritta dei proprietari dei diritti
e dell'editore.

Finito di stampare nel mese di ottobre 2007
presso GRAFICA VENETA spa, Trebaseleghe (Padova)
Printed in Italy

La scoperta d'un nuovo manicaretto
è più importante per la felicità
dell'umanità più che la scoperta
d'una nuova stella

Jean-Anthelme Brillat-Savarin

SOMMARIO

Introduzione
XI

Informazioni per i lettori
XIV

PIEMONTE
La patria dei grandi vini rossi, dei tartufi, delle nocciole e dell'unità d'Italia: una terra ricca di storia e di sapori da scoprire.
2

VALLE D'AOSTA
Dal latte degli alpeggi e dalle uve degli aspri pendii di montagna, i prodotti rari, preziosi e profumati della tradizione alpina.
46

LOMBARDIA
Pianura, fiumi, laghi e montagne: una regione in cui ogni provincia regala la sua specialità e una grande varietà di alimenti, primo fra tutti il riso.
62

TRENTINO-ALTO ADIGE
Specialità italiane e tradizioni di derivazione austriaca: una gastronomia di confine in cui sapori sacri e profani si intrecciano e si esaltano a vicenda.
108

VENETO
Un'antica civiltà marinara, dove le influenze d'Oriente e i prodotti contadini locali danno vita a specialità e tradizioni alimentari inimitabili.
130

FRIULI-VENEZIA GIULIA
Terra di confine e incrocio di culture, dove il dolce incontra il salato, dove i gusti veneti si trasformano a contatto con la Mitteleuropa.
170

LIGURIA
Una regione stretta fra l'Appennino e il Tirreno, dove si sposano i sapori di mare e di terra, gli orti profumati e i vini faticati, il cibo dei marinai e quello dei patrizi.
192

EMILIA-ROMAGNA
Una terra generosa, gioiosa e gaudente: la patria del maiale, dei salumi e del lambrusco, dove gli abitanti fanno del piacere della tavola un'arte.
218

TOSCANA
La bellezza del paesaggio e la tradizione artistica accompagnano una cultura enogastronomica che è il frutto di una sapienza antica nel produrre e abbinare i sapori.
272

UMBRIA
La terra di San Francesco e dei tranquilli borghi medievali si rispecchia in una cucina semplice, solida, capolavoro di equilibrio e di sobrietà.
320

MARCHE
Colline che degradano verso il mare, boschi, vigneti e ulivi: una regione tutta da scoprire, da assaporare e da degustare.
338

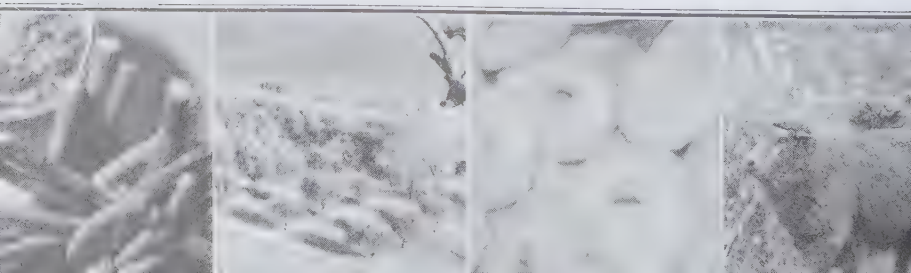
LAZIO
Una gastronomia plebea, saporita, di tradizione pastorale, dalla terra che ha visto i fasti dell'Impero romano e gli spendori della Corte papale.
362

ABRUZZO
Lo zafferano più buono del mondo e poi olii, vini, insaccati, formaggi, e prodotti del mare per preparare pietanze prelibate in onore degli ospiti.
382

MOLISE
Una cultura gastronomica autentica e genuina in una regione poco nota e ancora tutta da scoprire, sul territorio, così come a tavola.
404

CAMPANIA
La regione della pizza e della pasta, della mozzarella e della pastiera: la culla delle tradizioni che da sempre caratterizzano la cucina italiana in tutto il mondo.
414

PUGLIA
Olio, verdure e pasta fresca: la genuinità di prodotti contadini ormai esportati in tutto il mondo sono alla base di una cucina di terra che si sposa ai piatti del mare.
450



BASILICATA
Una terra aspra, di pastori e di campi, dove nascono vini eccelsi e dove i sapori sono forti, genuini e affinati da anni di selezione naturale.
476

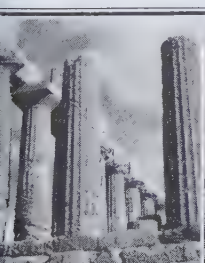
CALABRIA
Il peperoncino, la salsiccia, la pasta casereccia, i formaggi affumicati, la cipolla: sapori decisi e inconfondibili per una gastronomia fatta di pietanze semplici e nutrienti.
492

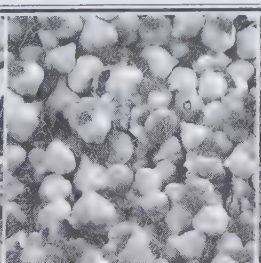
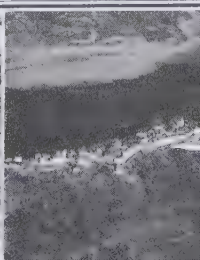
SICILIA
Una cucina colorata, elaborata, con accostamenti spesso inediti, frutto delle civiltà che qui hanno prosperato, dai greci ai normanni, dagli arabi agli spagnoli.
514

SARDEGNA
Le tradizioni della pastorizia si rispecchiano nella gastronomia dell'isola, dal pane alle carni e ai formaggi, arricchita delle specialità del mare, dalla bottarga alle aragoste.
562

Indice alfabetico
583

Indice tematico
595



AVVISO AI LETTORI

Le informazioni presenti in questo volume sono frutto di libera scelta dei curatori. Per quanto sia stato fatto tutto il possibile per garantirne l'esattezza e l'aggiornamento, è possibile che alcune di esse siano nel frattempo variate.

Segnalazioni, integrazioni e correzioni sono molto gradite e possono essere inviate via e-mail all'indirizzo: info@1000sapori.it

Introduzione

In queste pagine abbiamo cercato di raccogliere e descrivere i sapori, i profumi e il gusto di prodotti, di specialità e di alcune ricette tradizionali che costituiscono la meravigliosa ricchezza gastronomica dell'Italia. Un'abbondanza e una varietà di prodotti che altri ci invidiano e che chi si reca nel nostro paese viene a scoprire insieme alle bellezze naturali e artistiche.

Il sapore, "*Sensazione gradevole o sgradevole, prodotta da determinate sostanze sugli organi del gusto*", è difficile da descrivere, anche se tutto quello che portiamo alla bocca ne ha uno. Un sapore dipende soprattutto dai quattro gusti che la nostra lingua è in grado di identificare, dolce, amaro, salato e aspro, pur non essendo questi gli unici elementi che concorrono alla sua costruzione. I sapori sono infatti il frutto, oltre che di una combinazione di gusti, di una dimensione più alta che comprende gli altri sensi, l'ambiente che ci circonda, gli stati d'animo, la memoria, il tempo.

Le scelte e di conseguenza le esclusioni, essendo l'Italia un paese di antica e articolata tradizione culinaria, non sono state facili. Al di là della pizza e degli spaghetti infatti, la caratteristica più importante della gastronomia italiana è sicuramente la diversità di prodotti che provengono da risorse ambientali, tradizioni storiche e influssi di altre culture estremamente diversi e compositi in ogni regione.

Frutto di assaggi, verifiche, viaggi, discussioni, scoperte e delusioni, questo

volume è un tentativo di fotografare una realtà in movimento, che cambia di giorno in giorno.

La maggior parte dei prodotti di cui si parla nelle pagine seguenti sono artigianali ed è proprio la loro artigianalità che, in qualche caso, tende a condannarli alla sparizione. Fortunatamente negli ultimi decenni si è via via sviluppata una sempre maggior attenzione alla qualità e al 'sapore'. Sono nati consorzi, associazioni ed enti che lavorano per la tutela, la riscoperta e la diffusione dei prodotti di qualità; comuni, regioni, province hanno individuato nelle biodiversità nuove fonti di reddito.

L'Unione europea ha introdotto le denominazioni Dop (Denominazione di origine protetta) e Igt (Indicazione geografica tipica), nuove tipologie volte a proteggere specifici prodotti, che si affiancano a quelle storiche legate al vino (Docg, Denominazione dio origine controllata e garantita, e Doc, Denominazione di origine controllata). Si è creato un vasto movimento e un proficuo commercio di prodotti biologici e biodinamici: c'è, insomma, la concreta possibilità che nel futuro le cose continuino a migliorare e che le produzioni di qualità tendano ad aumentare anziché a scomparire.

Le schede che troverete in queste pagine sono necessariamente sintetiche. Abbiamo comunque cercato di raccontare di ogni prodotto le origini, la storia dei luoghi e degli uomini che lavorano per mantenere in vita specialità, tecniche e tradizioni, per invogliare a un primo assaggio e per invitare a scoprirne e a provarne di nuovi.

Sarebbe stato bello, quanto irrealizzabile, allegare a ogni pagina un assaggio del 'sapore' di cui si parla. Una sorta di dispensa fatta di mille assaggi e mille sapori. Ci piace però credere che, leggendo, sarete invogliati a costruirvi la vostra dispensa, reale e non virtuale, fatta di assaggi, profumi, sapori, tatto, territori e percorsi, memoria e ricordi.

INTRODUZIONE

Vorremmo che la descrizione di un sapore, per quanto mai del tutto esaustiva, vi spingesse a cercarlo e ad assaggiarlo in prima persona. Magari per scoprire che non siete affatto d'accordo con quanto segnalato in queste pagine perché ne avrete trovato uno molto più buono, o perché avete gusti diversi, o perché lì a fianco, a venti o a mille chilometri di distanza, avrete scoperto qualche altra specialità che vale davvero la pena di conoscere, assaggiare e condividere.

Usate insomma queste pagine come una guida, una serie di spunti, di segnalazioni e di inviti all'assaggio, una fotografia di ciò che di buono offre il nostro paese e che, come dice il titolo di questo volume, vale assolutamente la pena "di gustare nella vita". Se continueremo ad apprezzare i nostri preziosi sapori garantiremo infatti anche la sopravvivenza di prodotti che altrimenti, col tempo, rischierebbero di scomparire.

A volte però si presenta il problema contrario: se certi prodotti diventano beni di largo consumo rischiano di trasformarsi, di snaturarsi, di essere trasformati in prodotti industriali e di vedere cambiare le loro antiche, lente e faticose tecniche di produzione.

Per molti prodotti questo è già successo, sono già cambiati, per fortuna non sempre in maniera irreparabile, anche perché resiste qualche testardo che li fa ancora come una volta. Bisogna valorizzare questi prodotti e questi produttori, andando sul territorio, parlando con loro, scoprendo che l'Italia non è ancora fatta solo di ipermercati e reality televisivi, ma anche di terra, animali, fatica, profumi, sapori, gusti e persone veri.

INFORMAZIONI PER I LETTORI

I contenuti

Il contenuto di questo libro è suddiviso nelle 20 regioni italiane, riportate nell'ordine che segue: PIEMONTE, VALLE D'AOSTA, LOMBARDIA, TRENTINO-ALTO ADIGE, VENETO, FRIULI-VENEZIA GIULIA, LIGURIA, EMILIA-ROMAGNA, TOSCANA, UMBRIA, MARCHE, LAZIO, ABRUZZO, MOLISE, CAMPANIA, PUGLIA, BASILICATA, CALABRIA, SICILIA e SARDEGNA.

L'organizzazione delle informazioni

All'interno delle singole regioni i prodotti e le ricette sono riportati in ordine alfabetico e comprendono informazioni sulla loro storia, sulle tecniche di produzione; danno inoltre notizie sulla loro diffusione e sulla loro reperibilità.

Indici

Gli indici sono due: alfabetico e tematico. In quello alfabetico i prodotti sono elencati, senza alcun tipo di distinzione, dalla A alla Z.

In quello tematico sono state individuate alcune categorie utili a individuare sapori omogenei. Le voci individuate sono: CONSERVE, DOLCI E BISCOTTI - FORMAGGI E LATTICINI - FRUTTA E SEMI OLEOSI - LIQUORI E DISTILLATI - OLII - ORTAGGI, CEREALI E LEGUMI - PANI, PIZZE E FOCACCE - PASTA SECCA - PASTA RIPIENA E GNOCCHI - PESCI, MOLLUSCHI E CROSTACEI - RAZZE ANIMALI - RICETTE E PREPARAZIONI TIPICHE - SALUMI E INSACCATI - VINI - ALTRI PRODOTTI

PRODOTTI, SPECIALITÀ E PROFUMI D'ITALIA

PIEMONTE

Agnello Sambucano

La pecora occitana

Il suo nome deriva da Sambuco, borgo dell'alta valle Stura, territorio di cultura occitana, in provincia di Cuneo. La Pecora Sambucana, di taglia piuttosto grande, robusta e solida di muscolatura, ha zampe corte e sottili e testa priva di lana e di corna. La razza, a rischio di estinzione negli anni Ottanta, grazie a un deciso intervento di recupero e di promozione, è oggi tutelata dal marchio 'Agnello Sambucano Garantito'. L'allevamento, diffuso in tutta la valle, fornisce, oltre alla carne, anche lana e latte: da questo latte, benché prodotto in quantità limitate, si ricavano formaggette e tome di media stagionatura. È però la carne a rendere ragione del marchio di qualità: decisamente magra, di notevole valore proteico, ha un bel colore rosso intenso. Compatta ma tenera, la carne di Agnello Sambucano è molto saporita, ed è presente sul mercato in due tipologie: l'agnello primaverile, di peso piuttosto consistente (18-24 kg) e l'agnellone, o Tardoun, macellato in autunno dopo un periodo trascorso all'alpeggio. La gastronomia locale propone l'agnello cucinato in umido, ridotto a bocconcini e cotto con vino bianco e aromi, oppure al forno, profumato con erbe. Gustose le frattaglie cucinate con funghi secchi e cotte in un intingolo di pomodoro. Carne e frattaglie possono diventare anche ingredienti di piatti più elaborati, come la classica Finanziera o i Ravioli di tradizione piemontese.

Cooperativa Agricola 'Lou Barmaset' – Fraz. Ponte Bernardo – 12010 Pietraporzio (CN)

Arquebuse o Alpestre

Il magico liquore che cura le ferite

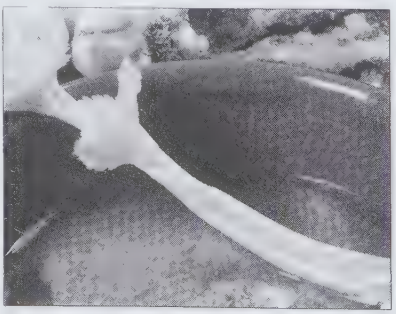
Liquore d'erbe di origine francese, viene oggi prodotto a Carmagnola, nella distilleria San Giuseppe, presso la comunità dei fratelli maristi: fu proprio un frate marista, studioso di erbe officinali, che nel 1857, in Francia, nella zona di Lione, mise a punto la formula per il distillato che chiamò *Eau d'Arquebuse*. Il nome alludeva alle capacità curative di questo elisir, capace di recare giovamento anche

in caso di ferite da archibugio. Nei primi anni del Novecento, i monaci, spinti a lasciare la Francia per l'atteggiamento anticlericale del governo, si stabilirono a Carmagnola, in provincia di Torino. Con loro portarono la ricetta dell'*Arquebuse*, che qui prese il nome di Alpestre. La tradizione della distillazione si è conservata intatta da allora fino a oggi: 34 erbe, tra cui genepy, verbena, menta, salvia, valeriana, iberico, camomilla, limone, arnica, genziana, issopo e, naturalmente, il tanaceto, in piemontese, 'erba di arquibus', che dà l'aroma caratteristico al liquore. Le erbe, in parte fresche e in parte secche, vengono poste a macerare nell'alcol, senza aggiunta di zuccheri: il liquido ottenuto viene distillato. Segue un periodo in invecchiamento di 4 anni in botti di rovere. Il risultato è una bevanda dal colore chiaro, che varia dal giallo paglierino al giallo verde, e dall'intenso profumo. Le proprietà digestive dell'Alpestre sono note, così come le sue caratteristiche distensive e tonificanti: ottimo da servire a conclusione di un pasto, puro o per 'correggere' il caffè, può essere apprezzato anche come aperitivo, diluito con selz. Per preparare un caldo ponce, l'Alpestre va mescolato con acqua bollente e addolcito con zucchero o miele.

Bagna Cauda

Nel tardo Medioevo festeggiava la spillatura del vino nuovo

La grafia può cambiare, Bagna Cauda, Bagna Caòda, Bagna Vaùda, per dare qualche esempio; anche la traduzione del nome può essere discussa: *bagna* in piemontese significa senza dubbio 'salsa', in questo caso di olio e acciughe, ma il termine *cauda* viene da alcuni fatto risalire a *monsù* Coda, inventore del piatto, anche se, più probabilmente, significa semplicemente 'calda'. Quello che non cambia, e che non si discute, è la sostanza di un grande piatto, antipasto o piatto unico, che traduce in una sinfonia di gusti, profumi e colori le tradizioni di contadini e vignaioli delle Langhe: sulla stufetta a brace (in dialetto 'scionfetta') si poneva il 'dianet', il recipiente di terracotta che teneva in caldo la salsa; la famiglia riunita sedeva intorno, ciascuno a turno intingeva verdure e ortaggi nella salsa. Oggi per la preparazione della Bagna Cauda si possono acquistare tegamini di terracotta e fornelli apposita-



mente realizzati, da porre al centro del tavolo, come tradizione, ma anche individuali. Come un tempo, la preparazione deve essere paziente ed è necessario curare attentamente la scelta delle materie prime per la salsa e delle verdure di accompagnamento. Le acciughe salate arrivavano in Piemonte dalla Liguria, trasportate dagli acciugai ambulanti occitani della val Maira, e dalla Liguria arrivava anche l'olio di oliva importato in cambio di grano, burro e formaggio. Le acciughe vanno dissalate con cura e lavate in acqua e vino, meglio se Barbera, quindi asciugate e diliscate. L'aglio viene privato del germoglio e affettato sottilmente: per ottenere una salsa delicata, l'aglio può essere lasciato in ammollo in un po' di latte per qualche ora prima di essere affettato; in questo caso è possibile profumare la Bagna Cauda anche con un tartufo bianco tagliato a lamelle sottilissime. Affettato e asciugato, l'aglio va posto nel tegame di terracotta con poco olio extravergine di oliva e una noce burro freschissimo; si cuoce a fuoco dolcissimo per 30 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno: l'aglio non deve mai rosolare, ma sciogliersi, in modo da trasformarsi in una crema omogenea, bianca e soffice. Si aggiunge altro olio, si uniscono le acciughe (il peso delle acciughe e dell'olio deve essere all'incirca uguale o di poco superiore a quello dell'aglio) e si cuoce a fuoco dolce finché le acciughe si sciolgono fondendosi con l'aglio: la salsa, densa e aromatica, assumerà un colore marrone chiaro. In questa bagna si intingeranno le verdure crude e cotte. Tra quelle da servire crude, mondate, lavate e tagliate a pezzi, non devono mancare i Cardi Gobbi di Nizza e i Peperoni di Carmagnola spellati, i topinambour, i cavoli, i cuori bianchi di indivia, i porri, i cipollotti e le rape bianche. Tra le verdure cotte, oltre alle patate bianche, lessate con la buccia, si possono proporre barbabietole al forno, cavolfiore lesso, cavolo bollito, cipolle al forno e peperoni arrostiti. Non solo: la Bagna Cauda può essere accompagnata anche da crostini di pane, tostati o fritti, peperoni sott'aceto, fette di mela, zucca fritta, fette di polenta grigliata e, secondo la tradizione, uova da strapazzare nel tegamino di coccio con l'ultimo goccio di salsa

Bagnet Vert

La salsa che accompagna da sempre il bollito

Bagnetto, salsa, intingolo: in Piemonte il classico Bollito Misto, il Gran Bur, non può essere portato in tavola se non è accompagnato da una scodella di Bagnet Vert, preparato con prezzemolo e aglio, ideale anche per insaporire le patate bollite o la lingua. Diffuso anche il Bagnet Ross, a base di pomodoro cotto con cipolla, sedano, carota e aglio, addolcito con poco zucchero e profumato con aceto e peperoncino

LA RICETTA

Di seguito, la ricetta del Bagnet Vert, tratta dal libro *Cucina Borghese*, di Giovanni Vialardi, cuoco di Carlo Alberto

"Nettate un pugno di prezzemolo e un po' di aglio, pestateli nel mortaio con due rossi d'uovo sodi e quanto una noce di mollica di pane bagnata nell'aceto, passate il tutto al setaccio, allungatelo con olio e aceto, aggiungete un po' di sale, pepe, un pizzico di zucchero e formate così una salsa liscia e colante".

Altre varianti della salsa non prevedono lo zucchero e l'uovo sodo, ma richiedono l'aggiunta di acciughe dissalate, capperi e cetriolini sott'aceto.

Barbera

Soprattutto non chiamatelo 'il' Barbera

L'uva Barbera è la più diffusa in tutto il Piemonte: robusto e forte, il vitigno non perde fertilità negli anni, si adatta a diversi tipi di terreno, è resistente alle intemperie, ai parassiti e alle muffe. La produzione dell'uva e del vino che ne deriva divenne nel dopoguerra talmente abbondante, a scapito della qualità, che i viticoltori piemontesi decisero di regolamentare le tecniche di coltivazione e di produzione per ottenere un prodotto migliore: la Barbera, il nome è rigorosamente femminile, cessò di essere conosciuta come un vino 'massificato' ed economico per ottenere un nuovo prestigio. Quattro le Denominazioni di Origine riconosciute: la Barbera d'Alba, la Barbera d'Asti, la Barbera dei Colli Tortonesi e la Barbera del Monferrato. La Barbera d'Alba si produce, oltre che ad Alba, in altri 54 comuni della provincia di Cuneo. Dopo un invecchiamento di almeno un anno, il vino è pronto per la degustazione: di colore rosso granato, la Barbera d'Alba ha profumo complesso e intenso, fruttato in gioventù, speziato con l'affinamento. Il sapore, asciutto e robusto, acquisisce morbidezza e pienezza con l'invecchiamento. Anche la Barbera d'Asti, dal

profumo vinoso, deve invecchiare almeno per un anno: corposa e generosa, ha gusto lievemente tannico, specialmente quando è giovane. La Barbera d'Asti si produce in tutto il territorio astigiano. Secca, vivace e robusta, la Barbera prodotta sui colli tortonesi, in provincia di Alessandria, ha colore rubino intenso.

La Barbera del Monferrato è l'unica tra le DOC a poter essere bevuta anche dopo pochi mesi di invecchiamento: il sapore e il profumo sono particolarmente fragranti; talvolta amabile, può essere leggermente frizzante. La zona di produzione comprende la provincia di Alessandria e parte della provincia di Asti.

Barolo

Il più nobile rosso italiano nato grazie a un enologo francese

Camillo Benso conte di Cavour o Giulia Colbert? La tenuta di Grinzane di Cavour o il castello di Barolo? La paternità del vino più famoso d'Italia viene comunque attribuita all'enologo Louis Oudart, che lavorò per l'uno e per l'altra, in entrambi i luoghi. Certo, dal paese di Barolo il vino prese il nome che lo rese celebre. Fu proprio il giovane Cavour a impiantare per primo il vitigno Nebbiolo nelle campagne delle Langhe e ad avvalersi delle competenze di Odart. La produzione di un rosso corposo e adatto all'invecchiamento fu potenziata nelle terre della contessa Colbert, che, come vuole la leggenda, inviò in dono a Carlo Alberto ben 325 carri colmi di ottimo vino. Si dice che il re apprezzò il 're dei vini' tanto da comprare nella zona ampi terreni coltivati a vigna. Il Barolo DOCG si ottiene interamente da uve Nebbiolo delle sottovarietà Michet, Lampia e Rosé, coltivate nei comuni di Barolo, Castiglione Falletto, Serralunga d'Alba e in alcune zone limitrofe. Su queste dolci colline soleggiate, i vigneti sono oggetto di continue attenzioni e di lunghi e meticolosi interventi di potatura, così come lungo e meticoloso è il processo di lavorazione del vino, che si conclude con un invecchiamento di almeno 3 anni, 2 dei quali in botti di rovere e di castagno.

I frutti di tanta cura si vedono nel bicchiere: colore rosso granato con riflessi arancione, profumo intenso ed etereo, ricco di note fruttate e floreali, sapore importante, pieno, asciutto e vellutato. Se l'affinamento si protrae per più di 5 anni, si ottiene il Barolo Riserva, in cui gli aromi si fanno ancor più complessi e il gusto acquista maggior forza e persistenza. Con una gradazione alcolica di almeno 13 gradi, il Barolo si serve a una temperatura di 18-20 °C: accompagna pietanze importanti come brasati, stracotti, stufati e cacciagione, formaggi stagionati e i grandi piatti della tradizione locale.

Barolo Chinato

Curarsi con il vino

Per preparare il Barolo Chinato è assolutamente necessario l'utilizzo di un Barolo DOCG: al vino viene aggiunto un infuso aromatizzante, ottenuto con la macerazione in alcol di corteccia di china, radice di rabarbaro e di genziana e di altre erbe spontanee delle Langhe; il tutto zuccherato e profumato con spezie, tra cui cardamomo. L'invecchiamento si protrae per circa 6 mesi in piccoli fusti.

Una ricetta, questa, nata sul finire dell'Ottocento nelle farmacie dei borghi delle Langhe e originariamente concepita come specialità medicinale dalle proprietà antipiretiche e digestive. Dopo un periodo di successo che, fino ai primi decenni del Novecento portò a una notevole diffusione del prodotto in Italia e all'estero, il Barolo Chinato fu quasi dimenticato: solo a livello locale la tradizione di servire questo elisir a fine pasto non è mai venuta meno. Riscoperto oggi, viene riproposto come vino da meditazione, particolare e pregiato poiché unisce in perfetto equilibrio il nobile bouquet di profumi del Barolo e le note amare e speziate delle erbe. Di colore rosso granato intenso, il Barolo Chinato ha un sapore pieno e rotondo, in cui il gusto amaro della china è temperato dallo zucchero e dalla vellutata intensità del Barolo.

Sempre perfetto come tonico o digestivo, il Barolo Chinato è ottimo anche da assaporare caldo, come vin brulé o come punch; nuova e sicuramente gradevole la proposta che lo vuole servito in abbinamento al cioccolato puro o a dessert a base di cacao.

Bicerin

La cioccolata che piaceva anche a Hemingway

Nella Torino del Settecento, in piazza della Consolata, il Caffè 'Al Bicerin' proponeva ai suoi avventori una bevanda dalla formula segreta, servita in piccoli bicchieri: il Bicerin. La bevanda e la sua ricetta si sono tramandati fino ai giorni nostri. Spesso imitato e sempre apprezzato, ha trovato illustri estimatori in Dumas, Cavour, Picasso ed Hemingway: quest'ultimo lo considerava una del-

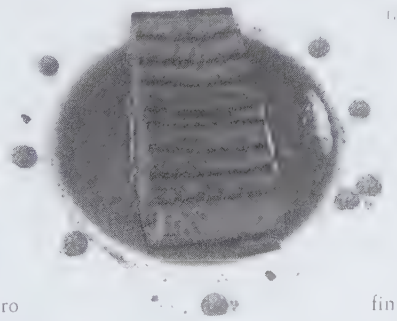
le cento cose al mondo da salvare. Le dosi e le proporzioni per ottenere un risultato perfetto restano un segreto, anche se gli ingredienti sono tra i più semplici: cioccolata artigianale, caffè lavato dell'America centrale e crema di latte. Un lungo e attento procedimento di preparazione ha come risultato una polvere di cacao particolarmente densa che, con l'aggiunta di zucchero di canna e aromi naturali, deve cuocere per lungo tempo. La cioccolata, mantenuta bollente, viene versata nei bicchieri insieme al caffè espresso e alla crema di latte. Il Bicerin deve poi riposare brevemente perché acquisti maggiore consistenza prima di essere servito: il contrasto di colori tra la base di cioccolata e caffè e lo strato superficiale di crema bianca fa da contrappunto all'armonia di sapori e di profumi.

Caffè Al Bicerin – Piazza della Consolata, 5 – 10122 Torino – Tel +39 011 4369325

Bonet

Un dolce 'cappello' astigiano

Alla lettera 'cappello', 'berretto': il Bonet prende probabilmente nome dalla forma dello stampo di rame in cui veniva tradizionalmente preparato, simile a un cappello da cucina, anche se, secondo una versione diffusa nelle Langhe, il dolce di amaretti e cioccolato era visto come il cappello, inteso quale elemento finale di un pranzo completo.



LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 8 persone: 1 l di latte intero; 350 g di zucchero semolato; 100 g di cacao in polvere; 100 g di amaretti secchi; 8 uova.

Raccogliere 100 g di zucchero in una casseruola, bagnarlo con pochissima acqua, porlo su fuoco moderato e lasciarlo cuocere finché assumerà un colore scuro. Versare il caramello ottenuto in uno stampo da budino della capacità di 2 litri, distribuendolo in modo uniforme, sul fondo e sulle pareti. Con una frusta sbattere in una ciotola le uova con lo zucchero restante, senza montarle. Sbriciolare quindi gli amaretti in polvere finissima e mescolare la polvere ottenuta alle uova, quindi unire il cacao setacciato

Diluire il tutto con il latte freddo, versandolo a filo e mescolando continuamente. Versare il composto nello stampo, quindi immergere il recipiente in un bagnomaria caldo, ma non bollente, in modo che l'acqua resti almeno due dita sotto il bordo dello stampo; cuocere il budino in forno già caldo a 180 °C per un'ora. Sfornare il Boner e lasciarlo raffreddare immerso a bagnomaria; sformarlo sul piatto da portata e lasciarlo in frigorifero per almeno 2 ore prima di servirlo, accompagnando a piacere con panna montata.

Bra

Nel Trecento si usava anche per il pesto

Bra, la capitale del Roero, terra di pascoli e vigne, tra le Langhe e la piana di Cuneo, dà il nome a un formaggio dal gusto inconfondibile e dalla tradizione secolare. Oggi la produzione interessa tutta la provincia di Cuneo, oltre al confinante comune di Villafranca, in provincia di Torino. Tre le varianti, tutte a marchio DOP: il Bra duro, il Bra tenero e il Bra d'alpeggio.

Tutte a base di latte vaccino, con eventuali aggiunte di latte di capra o di pecora, le tre qualità hanno in comune una lavorazione che prevede una doppia rottura della cagliata e una duplice salatura a secco delle forme, talvolta sostituita dall'immersione in salamoia. Il Bra tenero viene stagionato per almeno 45 giorni; il Bra duro matura per un periodo che varia dai 4 ai 12 mesi. Particolare è il Bra d'alpeggio, prodotto esclusivamente d'estate con metodi di lavorazione artigianali e attrezzature tradizionali nei comuni montani del territorio: anche questo formaggio può essere stagionato più o meno a lungo, per ottenere una varietà a pasta tenera e una a pasta dura.

La forma del Bra è comunque cilindrica, con facce piane, del diametro compreso tra i 30 e i 40 centimetri. La crosta, liscia, spessa e di color beige scuro nel Bra duro, è più chiara ed elastica nel Bra tenero.

La pasta, piuttosto consistente e compatta, presenta un'occhiatura rada e minuta: il colore, bianco avorio nella varietà tenera, è giallo ocra nel formaggio duro. Decisamente sapido, il sapore si fa più piccante con la stagionatura. Il Bra tenero si gusta con pane bianco, abbinato a noci o a verdure cotte.

Il Bra duro, ottimo servito con frutta secca o con insalate crude, può diventare un eccellente formaggio da grattugia, adatto per insaporire risotti o pasta al forno.

Consorzio per la Tutela del Formaggio Bra – Via Emanuele Filiberto, 3 – 12100 Cuneo

Brachetto d'Acqui

Un vino di origine romana

L'uva rossa proviene dal Belleri in Provenza dove viene chiamata con il nome di *Braquet*: sulle colline che si estendono tra Acqui Terme e Nizza Monferrato, tra le province di Alessandria e di Asti, il vitigno ha trovato un ambiente ideale. Si tratta di una zona in cui la produzione di vini d'eccezione ha storia antica: il *vinum acquense*, vino di Acqui, era già apprezzato nell'antica Roma, celebre per le sue proprietà afrodisiache oltre che per la sua bontà, al punto che la fama del vino gareggiava già allora con quella delle terme di Acqui. Erede di queste glorie passate, interprete altrettanto fedele delle bellezze di questa terra, è oggi il Brachetto d'Acqui: un vino rosso il cui delicato colore rubino è impreziosito da lievi riflessi granato; il profumo, intenso e aromatico, offre sensazioni muschiate e fruttate di fragola e lampone. Aromatico è anche il sapore, particolarmente dolce e fragrante. È un vino da dessert, da servire a 12-14 °C, adatto per accompagnare dolci di pasta lievitata e frutta: in particolare si sposa con le fragole con panna e con le pesche al vino, poste a macerare proprio nel Brachetto. Ottimo anche come aperitivo, può essere mescolato con succhi di frutta. Oltre al classico Brachetto Rosso vengono prodotte le varietà Rosato e Spumante, tutte tutelate dal marchio DOCG. Il Rosato, frizzante, delicatamente profumato di rosa, ha gusto morbido e leggero. Lo Spumante, di colore rubino chiaro, trova la sua caratteristica nelle bollicine di media finezza, numerose e persistenti e va servito a una temperatura di 10-12 °C

Consorzio Tutela Vini d'Acqui – Piazza Levi, 15100 Acqui Terme – Tel +39 0141 960911 – Fax +39 0141 960950

Brus delle Langhe

L'arte di riciclare gli avanzi

Secondo un'antica tradizione, gli avanzi di formaggio di vario genere, perché non andassero sprecati, venivano grattugiati e raccolti in vasi di terracotta; il composto veniva mescolato, spesso secondo ritualità precise e prescrizioni quasi magiche, che indicavano il numero esatto e la direzione dei giri di cucchiaio: veniva lasciato fermentare e profumato con l'aggiunta di una parte di grappa. Così nasceva il Brus, una crema dal gusto pungente. Oggi questo procedimento viene raramente seguito: in genere, per preparalo si utilizzano formaggi di un solo tipo mentre il vino bianco sostituisce la grappa; frequente è l'aggiunta di latte o crema di latte e, talvolta, di erbe aromatiche. Il colore del prodotto finito varia a seconda dei formaggi impiegati: avorio, paglierino, grigio o marrone chiaro, può arricchirsi di sfumature verdastre se preparato con formaggi erborinati. Il Brus delle Langhe ha odore intenso e sapore aromatico e piccante, ottimo da spalmare su crostoni di pane, o da servire per accompagnare la polenta o le patate bollite.

Il Brus preparato esclusivamente con Robiola di Murazzano, posto a fermentare con un'aggiunta di latte di pecora e profumato con una parte di brandy o di acquavite, prende il nome di Bruz d'Murazzan: denso e cremoso, di colore grigio chiaro, è intensamente profumato e saporito.

Ancora dal Brus nasce il Brus da ricotta, una crema pastosa dall'aroma deciso: per prepararlo, i pezzi di ricotta vengono impastati con una parte di Brus e lasciati fermentare per circa un mese.

Bue di Carrù

Dai campi alla tavola

Nato da un incrocio casuale di razze intorno alla metà dell'Ottocento, il Bue di Carrù un tempo veniva utilizzato per lavorare i campi fino ai tre anni di età, quindi era portato al macello.

Oggi a Carrù, comune situato nelle Langhe, in provincia di Cuneo, i vitelli vengono castrati in genere tra i 3 e i 6 mesi, quindi macellati in fasce di età differenti, che vanno dai 18 mesi del vi-

tello fino a un minimo di 4 anni per il 'bue grasso', che deve raggiungere i 10 quintali di peso. Il bue viene allevato in stalla e nutrito con alimenti naturali come orzo, mais, fave fioccate e fieno: la leggenda vuole che le carni migliori venissero da capi alimentati con una dieta a base di Tajarin, tipico formato di pasta all'uovo langarolo. A Carrù si tiene ogni anno la Fiera del Bue Grasso, mercato di antichissima tradizione e occasione per degustare le carni del Bue di Carrù: la tradizione le vuole servite nel Bollito Misto, condite con sale grosso e accompagnate da salse diverse, tra cui non può mancare il classico Bagnet Vert, oppure in Stracotto, cotte per lunghissimo tempo, anche 12 ore, nel Barolo

Cappone di Morozzo

Il piatto tradizionale per la tavola di Natale

A Morozzo, in provincia di Cuneo, il cappone di Natale, di rigorosa produzione locale, è una tradizione consolidata: per essere pronti per la fiera che ogni anno si svolge il terzo lunedì di dicembre, i polli, allevati all'aperto, vengono castrati chirurgicamente nel mese di agosto. Si tratta di animali appartenenti alla razza Bionda Piemontese, resi particolari dalla lunga coda nera e dal piumaggio variamente colorato e lucente, privi di cresta e bargigli. I capponi, alimentati in un primo tempo con mangimi integrati e poi con granturco, possono raggiungere il peso di 2,5 chili. A tavola il Cappone di Morozzo si può servire lessato, accompagnato dal classico Bagnet Vert: il brodo di cottura sarà poi ideale per cuocere i classici tortellini. Il Cappone di Morozzo è ottimo anche al rosto, in pasticcio o ripieno, ha carne tenera, dal sapore particolarmente delicato; le frattaglie si possono utilizzare per saporiti intingoli

Consorzio per la Tutela e la Valorizzazione del Cappone di Morozzo e delle Produzioni Avicole Tradizionali – Via Bongioanni, 4 – 12040 Morozzo (CN) – www. capponedimorozzo.it

Cardo Gobbo di Nizza Monferrato

L'unico cardo buono anche crudo

Nella valle Belbo, tra Nizza Monferrato e Castelnuovo Belbo, i depositi alluvionali del fiume e dei suoi affluenti costituiscono un terreno ottimale per la crescita dei cardi, che qui vengono resi 'gobbi' dalla tecnica di coltivazione: i cardi, seminati a primavera inoltrata, non vengono irrigati né concimati né trattati ma, all'inizio del mese di settembre, vengono piegati e ricoperti, poco alla volta, di terra. In questo modo gli ortaggi si gonfiano e si piegano, diventando completamente bianchi.

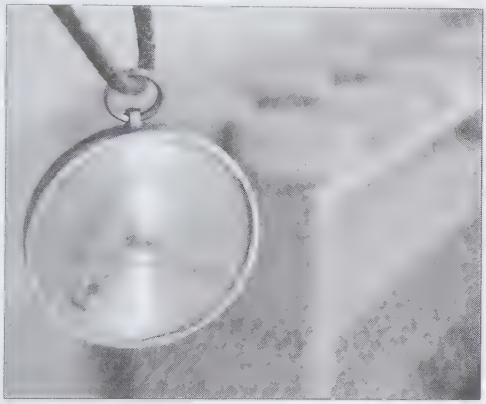
La procedura, detta 'imbianchimento', termina dopo circa un mese, quando le piante vengono dissotterrate, raccolte e private delle foglie esterne: il cuore, dolce e croccante, è pronto per la tavola. Unico al mondo, il Cardo Gobbo di Nizza Monferrato si può gustare crudo, accuratamente pulito e immerso in acqua acidulata con succo di limone perché mantenga intatta la sua bianchezza. Così preparato, è ingrediente principe della tipica Bagna Cauda; è ottimo anche cotto, brevemente lessato in acqua salata e accompagnato da salse, ripieno, fritto, in zuppe o in tortini

Castelmagno

Il formaggio del santuario di San Magno

Nel Cuneese già dalla fine del XIII secolo si produceva un formaggio di nome Castelmagno, usato come merce di scambio e di pagamento di dazi e gabelle. Il Castelmagno DOP viene oggi lavorato nei comuni di Castelmagno, Pradleves e Monterosso Grana, in provincia di Cuneo. Si tratta di un formaggio di latte vaccino, semigrasso, a pasta semidura erborinata. Il latte deve provenire da vacche di razza Piemontese: talvolta possono essere aggiunte delle piccole quantità di lat-

te ovino o caprino. Pressato nelle fascere e salato a secco, il formaggio riposa per un periodo di 2-5 mesi nelle fresche e umide grotte naturali della zona. Nasce così il Castelmagno, dalla forma cilindrica del diametro di 15-25 cm: la crosta sottile, giallo rossastra, acquista spessore con l'invecchiamento e si fa bruna e rugosa. Anche l'aspetto della pasta muta con la stagionatura: dal bianco avorio passa via via al giallo ocra venato di blu verdastro, mentre la consistenza da friabile si fa sempre più compatta. Formaggio da tavola, il Castelmagno ha sapore delicato e leggermente salato nelle forme giovani, forte e piccante in quelle più mature, un gusto che viene valorizzato dall'abbinamento con pane bianco e miele.



Consorzio Produttori Formaggio Castelmagno – Piazza Caduti, 1 – 12020 Castelmagno (CN)

Cevrin di Coazze

Un formaggio d'alta quota

Coazze, borgo montano in val Sangone, in provincia di Torino, condivide con il vicino paese di Giaveno la paternità di un formaggio che nel dialetto locale è detto Cevrin, cioè 'caprino'. In realtà il latte impiegato non è solo quello delle capre di razza Camosciata delle Alpi, che qui pascolano ad alta quota, ma anche quello vaccino: il formaggio nasce infatti dalla necessità di utilizzare tutto il latte prodotto tra la primavera e l'autunno. Il formaggio, prodotto in piccole forme rotonde e schiacciate, ha l'aspetto di una toma dalla crosta rugosa e sottile, di colore ambrato. La stagionatura avviene per un periodo variabile di 2 o 3 mesi in alpeggio, in ambiente umido, su letti di paglia di segale e dona al Cevrin di Coazze un profumo persistente, che ricorda i sentori di fieno e di stalla. La pasta, tenera, cremosa e lievemente granulosa, ha colore che va dal bianco al paglierino e sapore burroso, talvolta un poco piccante, con note di frutta secca.

Coniglio Grigio di Carmagnola

L'unica razza piemontese rimasta

La folta e soffice pelliccia grigia è il tratto distintivo di questa razza autoctona piemontese: il pelo si fa più chiaro sul ventre, sulle zampe e sulla coda, scura nella parte superiore. Considerato a rischio di estinzione a partire dagli anni Cinquanta fino agli inizi degli anni Ottanta, è di recente tornato a popolare gli allevamenti della zona di Carmagnola, in provincia di Torino, grazie a un intervento di recupero e di potenziamento. Alimentato con erbe, scarti di cucina e mangimi naturali, viene macellato da adulto: i maschi devono avere un peso tra i 3,5 e i 5,5 kg; le femmine tra i 3,5 e i 4 chili. Le carni sono saporite, tenere, mai fibrose, per nulla grasse e caratterizzate da un bel colore bianco. La ricetta più tipica è il Coniglio ai Peperoni, un tempo diffusissimo e oggi riscoperto. Altrettanto tradizionale è il Coniglio all'Arneis, marinato nel vino, ma è ottimo anche in agrodolce, in salsa d'uovo o, semplicemente, arrosto.

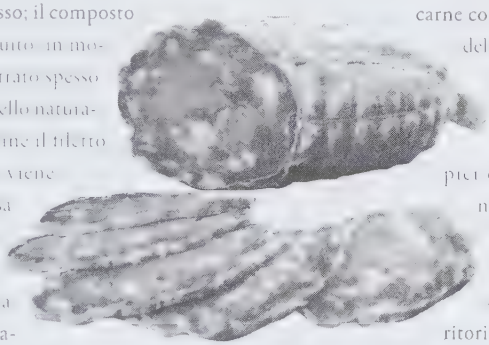
Centro Comunale Salvaguardia Diffusione e Incremento Coniglio Grigio di Carmagnola Antonio Villois – Via Palazzotto, 21 – Fraz. San Michele – 10022 Carmagnola (TO) – Tel +39 011 9771920

Filetto Baciato

Un pezzo intero avvolto dal macinato

Chiamato anche prosciutto 'baciato', è un salume del tutto particolare: il filetto di maiale viene infatti insaccato dopo essere stato avvolto in uno strato di impasto macinato. Per produrlo si utilizzano pezzi di carne del peso di circa 800 g, che vengono posti a marinare per una settimana nel vino bianco aromatizzato con erbe e odori. La lavorazione prosegue con la preparazione di un

macinato a grana grossa di carni suine arricchite con lardo e insaporite con sale, pepe, noce moscata, aglio e vino rosso; il composto viene quindi distribuito in modo da formare uno strato spesso e consistente, su budello naturale, su cui si pone infine un filetto sgocciolato. Il tutto viene arrotolato e legato. I salumi vengono posti a stagionare per circa 6 mesi. Di forma ovale, il Filetto Baciato mostra al taglio un cuore di colore rosso vivo che contrasta con lo strato chiaro più esterno. Saporito ma delicato, questo salume unisce in un 'bacio' la consistenza magra della carne con la grassa morbidezza del lardo, si gusta affettato sottilmente, accompagnato da pane bianco e formaggi tipici della tradizione piemontese. Raro e pregiato, il Filetto Baciato si può acquistare quasi esclusivamente nel territorio di origine, a Ponzone d'Acqui, in provincia di Alessandria, e nella valle Bormida.



Finanziera

Dal Medioevo povero all'Ottocento borghese

"Per far un pastello de creste, fecatelli et testiculi di galli. Taglia ciaschuna de le creste in tre parti et li figatelli in quattro, et li testicoli lasciali sani et togli un pocho di lardo et taglialo ben menuto, ma non lo battere. Et togli doi, o tre once del bon grasso de vitello et battilo molto bene; et meglio farai con la medolla del bove overo de esso vitello; et habi trenta o quaranta cerase brusche et secche, et cannella et zenzevero, assai zuccharo et rafiuoli pochi et meschia tutte queste cose inseme, et fa' un pastello et ponilo a cocere nel forno, o ne la padella. Et quando è mezo cotto togli un rosso d'ovo, et zafrano, et agresto, et batti inseme et dittele nel dicto pastello, et lassalo stare tanto che sia cotto": così scriveva Maestro Martino attorno al 1450 nel suo celebre *Libro de arte coquinaria*. Le origini della Finanziera sono quelle di un piatto povero, nato per utilizzare scarti e frattaglie: con il passare del tempo però, questa pietanza è approdata alle tavole dei ricchi banchieri torinesi dell'Ottocento. Dall'abito di questi eleganti signori, detto appunto 'finanziera', deriva il nome del piatto, il preferito, si dice, dello stesso Cavour.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 150 g di creste di gallo; 150 g di animella di vitello; 150 g di filone di vitello; 150 g di filetto di manzo; 100 g di fegatini di pollo; 2 granelli (testicoli) di vitello; 80 g di funghi sott'olio; burro; Marsala; aceto; farina; sale.

Lessare le animelle e le creste per circa 30 minuti in acqua leggermente salata, sgocciolarle, spellarle e affettarle. Sbollentare il filone e le animelle in acqua acidulata con poco aceto, quindi tagliarli a dadini

Tagliare a pezzetti il filetto e i fegatini, quindi infarinare tutti gli ingredienti, tranne le creste. In un capace tegame con una noce di burro rosolare il filetto, poi aggiungere le creste, i granelli e il filone, quindi le animelle. Cuocere a tegame coperto su fuoco dolce per circa 20 minuti, unire i fegatini e i funghi e proseguire la cottura per circa 10 minuti, mescolando e aggiungendo poca acqua, se necessario. Aggiustare di sale, sfumare con qualche cucchiaio di Marsala e poco aceto e lasciar addensare l'intingolo per pochi minuti. Servire ben caldo.

Fragola di Tortona

Ascesa, declino e ripresa della 'profumata'

Piccola come un lampone, di colore rosso delicato, la Fragola di Tortona ha polpa completamente bianca, sapore dolce, pieno e intenso; la sua peculiarità sta però nel profumo, nitido e persistente, caratteristico

tanto da giustificare l'appellativo di 'fragola profumata' con cui viene identificata e tutelata. Questa varietà, chiamata appunto la 'profumata', deriva da una selezione di frutti selvatici delle colline tortonesi, attuata circa un secolo fa. La produzione divenne in poco tempo tanto abbondante da richiedere la costruzione a Tortona di un nuovo mercato coperto, il 'Gabbione'.

Vennero poi gli anni della crisi, a partire dal dopoguerra, quando la concorrenza di tipologie meno pregiate, ma più economiche, rendeva poco redditizia la coltivazione della 'profumata'. Negli ultimi anni le aziende locali, associate in

un consorzio, ne hanno rilanciato la produzione e la commercializzazione, utilizzando particolari tecniche di coltivazione a basso impatto ambientale.

Non è comunque facile reperire la Fragola di Tortona: presente sul mercato solo nella seconda metà di giugno, non può essere conservata a lungo, ma va consumata subito dopo la raccolta, meglio se in giornata. Per valorizzare appieno la qualità e l'intensità del suo gusto, la Fragola di Tortona va assaporata al naturale, anche se localmente è diffusa l'usanza di condire i piccoli frutti con zucchero e Barbera, oppure di accompagnarli con la panna. Inoltre è alla base di uno squisito, particolarissimo e quasi introvabile gelato.

Fritto Misto Piemontese

Il piatto che festeggiava la macellazione

Preparato in tantissime varianti locali, il Fritto Misto Piemontese è un piatto ricco e composito, che accosta sapori dolci e salati. Secondo la tradizione può essere proposto sia come secondo piatto che come antipasto.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 8 persone: 100 g di cervella; 100 g di fegato a fettine; 100 g di filoni; 100 g di animelle; 100 g di fesa a fettine; 100 g di costolette di agnello; 100 g di petto di pollo a fettine; 100 g di salsiccia fresca; 8 amaretti; 100 g di zucchine a bastoncini; 100 g di funghi; 100 g di mela a fettine; 8 fiori di zucca; 1 dl di latte; 50 g di farina; pangrattato; 3 uova; olio extravergine di oliva; sale; pepe. Per le crocchette di semolino: 125 g di semolino; 5 dl di latte; 2 cucchiai di zucchero; scorza di limone.

Per le crocchette di semolino: portare a ebollizione il latte con lo zucchero e la scorza di limone grattugiata, aggiungere a pioggia la semola amalgamandola con la frusta. Cuocere per 5 minuti, rovesciare in uno stampo e lasciar raffreddare. Tagliare l'impasto freddo a losanghe. Passare le losanghe di semolino e gli amaretti in un uovo sbattuto e quindi nel pangrattato. Scottare per pochi minuti in acqua bollente salata la cervella, i filoni e le animelle, sgocciolarli, raffreddarli sotto l'acqua corrente, spellarli e tagliarli a pezzi regolari. Tagliare la salsiccia a rocchetti e rosolarla in una noce di burro insieme con le fette di fegato. Passare le fette di mela e le verdure in una pastella preparata con un uovo, latte e farina. Passare i vari tipi di carne prima in un uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Friggere tutti gli ingredienti preparati, pochi alla volta, in una padella di ferro con abbondante olio di oliva ben caldo: perché tutte le componenti del fritto cuociano contemporaneamente, è consigliabile l'uso di più padelle.

Gallina Bianca di Saluzzo e Bionda Piemontese

Ritornano le carni di una volta

Le due razze di polli tradizionali del Piemonte sono la Bianca di Saluzzo, chiamata anche Bianca di Cavour, e la Bionda Piemontese, nota anche come Bionda di Cuneo, Bionda di Villanova, Rossa delle Crivelle o Nostralina. La prima è piuttosto rara: allevata a terra nel territorio dell'antico marchesato di Saluzzo, è destinata prevalentemente al consumo familiare o ai mercati locali. Di taglia piuttosto piccola, ha piumaggio bianco, cresta e bargigli molto sviluppati, di colore rosso. Le carni del pollo giovane, del cappone e della gallina sono ottime e ricercate. In particolare la gallina lessa, da gustare calda o fredda, in gelatina o in insalata, è apprezzata anche per il suo brodo. La Bionda Piemontese viene allevata su quasi tutta la regione. Diverse sono le metodiche di allevamento, tecnicamente più avanzate e disciplinate rigidamente. Le piume sono di colore fulvo, la coda nera con riflessi gialli, il peso può arrivare ai 3 kg nei galli adulti. Presente da lungo tempo nella gastronomia piemontese, viene proposta nei grandi piatti regionali: su tutti, il Pollo alla Cacciatora, cotto con aromi, vino bianco e pomodoro, e il Pollo alla Marengo, con limone e prezzemolo. Creste, bargigli e interiora entrano a far parte di specialità come la Finanziera e il Salame di Gallina Bionda.

Grissini Torinesi

Il pane croccante del duca

Nella seconda metà del Seicento, alla corte dei Savoia, a Vittorio Amedeo II, diventato duca giovanissimo, fu diagnosticata un'intossicazione alimentare derivata dal pane. Per curare la malattia, il suo medico personale intuì che occorreva del pane "ben lievitato, ben cotto, con poca mollica e molto croccante". Il panettiere di casa Savoia, Antonio Brunero di Lanzo, fu incaricato di pre-

parare un pane con tali caratteristiche. La salute del duca migliorò e il nuovo pane, di forma allungata come quello di tradizione locale, ma molto più sottile, leggero e asciutto, conobbe in breve un successo internazionale.
Questa la leggenda; la storia conferma che il grissino, probabilmente di origine molto più antica, deriva nome e forma dalla 'Ghersa', il pane allungato torinese: una piccola ghersa, il 'Gherssin', grissino, fu probabilmente il risultato di un processo inflazionistico della moneta, quando, intorno al Trecento, il pane veniva venduto non a peso, ma a pezzo.
I grissini sono prodotti con un impasto di farina di grano tenero, acqua, sale e lievito di birra. Lievitati e stirati a mano, vengono cotti in forno a lungo, perché si asciughino completamente. Alcuni panettieri aggiungono all'impasto olio e strutto in piccole quantità.
Il grissino, nelle tradizionali varietà Stirato e Rubatà, è leggero, croccante, friabile e particolarmente digeribile.

Krumiri di Casale

I biscotti ispirati ai baffi del re

I Krumiri hanno una data di nascita e un inventore: nel 1878 Domenico Rossi, pasticciere in Casale Monferrato, realizzò un nuovo tipo di biscotto, talmente originale e gustoso da meritare immediati apprezzamenti, che culminarono nel successo ottenuto all'Esposizione Universale di Torino del 1884. Quanto al nome, si dice che il nuovo dolce venne chiamato come un liquore all'epoca diffuso nella zona, appunto il Krumiro. Si dice anche che la forma dei biscotti fosse ispirata ai 'baffi a manubrio' di Vittorio Emanuele II: un omaggio al re, morto proprio nell'anno di nascita del biscotto. Imitato in vari modi o riproposto, più o meno fedelmente, dall'industria dolciaria, a Casale questo biscotto viene ancora oggi preparato artigianalmente. Farina di grano tenero, burro fresco, zucchero, uova e vanillina sono gli ingredienti utilizzati per realizzare una pastafrolla morbida, che riposa per un giorno prima di essere lavorata con un'apposita siringa e tagliata in modo da ottenere la classica forma e la caratteristica zigrinatura. Cotti in forno, i Krumiri vengono lasciati riposare prima di essere confezionati. Fragranti e profumati, si possono servire a fine pasto, eventualmente accompagnati da un bicchierino di grappa, da un vino dolce o da una tazza di caffè; sono ottimi per la prima colazione e ideali come biscotti da tè. Inoltre si sposano perfettamente con Zabaione, cioccolata calda e creme dolci.

Krumiri Rossi – Via Lanza 17 – 15033 Casale Monferrato (AL) – Tel +39 0142 461176 – E-mail posta@krumirirossi.it

Lumache di Cherasco e Chiocciole di Borgo San Dalmazzo

Lumache di montagna e di pianura

Tradizionalmente importante in tutta la regione, l'allevamento di lumache si concentra oggi nelle province di Torino e Cuneo, e proprio nel Cuneese, a Cherasco, ha sede l'associazione degli elicicoltori. Chiamate anche 'lumache di pianura', le Lumache di Cherasco vengono allevate all'aperto e nutrite con vegetali freschi: in genere si tratta di esemplari appartenenti a due specie, la *Helix pomatia* e la *Helix aspersa* (detta anche 'vignarola'). Le loro carni, sapide e sode, sono alla base di molte preparazioni tipiche della regione: in umido 'alla cherasche se', con erbe aromatiche e vino rosso, oppure fritte, in guazzetto, bollite, in salsa o in frittata, come pure 'alla borgognona' Sono inoltre protagoniste di una fiera che si svolge annualmente in paese.

Ancora nel Cuneese, ma nelle valli montane, l'allevamento della lumaca è da sempre considerato importante anche a livello economico: qui è possibile trovare la Chiocciola di Borgo San Dalmazzo, chiamata anche 'lumaca di montagna', in opposizione a quella di Cherasco. Le lumache, appartenenti esclusivamente alla specie *Helix pomatia alpina*, vengono raccolte a mano in montagna, trasferite nei recinti di allevamento e ingrassate. Vengono poi presentate alla Fiera Fredda a Borgo San Dalmazzo. In paese, oltre che al Mercato della Chiocciola, che si tiene annualmente nel mese di dicembre, è possibile acquistare le lumache nei negozi di frutta e verdura, oppure gustarle nei ristoranti e nelle trattorie locali: in onore all'usanza che vuole che le lumache siano servite solo se perco late, ossia se raccolte nel periodo invernale, i ristoratori di Borgo San Dalmazzo propongono ancora oggi questa specialità solo tra metà novembre e Natale. Particolarmente grosse, le lumache di montagna sono caratterizzate da carni bianche: la varietà delle erbe con cui si nutrono, prima in natura e poi in allevamento, influisce sulla consistenza e sul gusto delle loro carni, che può variare da esemplare a esemplare.

Associazione Nazionale Elicicoltori – Via Vittorio Emanuele, 103 – 12062 Cherasco (CN) – Tel +39 0172 48382-489498

Macagn

Un formaggio di montagna

Oggi prodotto in tutta la zona montana del Biellese, il Macagn è originario dell'alpeggio della Valsesia, in provincia di Vercelli, di cui porta il nome e in cui ancora viene preparato con tecniche tradizionali.

È un formaggio estivo di latte vaccino intero e crudo: si presenta in basse forme cilindriche a facce piane, di circa 2 kg ciascuna. La crosta è liscia e sottile, ma diventa più spessa e rugosa con il protrarsi dell'invecchiamento: il suo colore va dal giallo paglierino al grigio. La pasta è elastica e compatta, di un colore che sfuma dal bianco al giallo ocra nei formaggi più maturi. Fragranza e sapore ricordano i sentori delle erbe e dei fiori del pascolo e dell'alpeggio. In alpeggio, infatti, vengono munte le vacche di razza Bruna e Pezzata Rossa d'Oropa, da cui deriva il latte impiegato nella lavorazione: dopo ogni mungitura il latte viene immesso nelle caldaie di rame e addizionato di caglio di vitello. Alla rottura della cagliata seguono pressatura e salagione manuale. La stagionatura avviene nei cosiddetti 'crotin', locali in pietra, su superfici di legno: la durata minima è di 20 giorni, ma i risultati migliori si ottengono con un affinamento di 4-5 mesi. Il Macagn, ottimo da solo, è ideale per insaporire la polenta o il risotto oltre che per preparare una profumata fondura.

Marrone della Valle di Susa

Il dolce fascino della canditura

Le castagne sono state per secoli tra gli alimenti fondamentali per gli abitanti delle vallate alpine. Oggi quella del marrone è una produzione che rientra solo marginalmente nell'economia montana: in valle di Susa tuttavia rimane in posizione di primo piano nella cultura gastronomica locale. I castagni della valle di Susa, caratterizzati da fitta chioma e rami penduli, offrono frutti che arrivano a ma-

turazione in autunno. Decisamente grossi, lucenti, dal color tabacco impreziosito da riflessi rossicci e da striature scure, i Marroni della Valle di Susa presentano un interno bianco avorio. Il pregio della qualità è da rintracciare nel sapore particolarmente dolce, che li rende adatti per essere gustati freschi, lessati o cotti sulla brace, ideali per preparare ripieni per arrosti di carne e volatili e per ricette di cacciagione. Non solo: per le loro dimensioni e per la facilità con cui si sbucciano, questi marroni sono molto richiesti in pasticceria, soprattutto per la preparazione dei Marrons Glacés. Questa specialità, la cui paternità è contesa tra Francia e Piemonte, ha origini cinquecentesche

Canditi in uno sciroppo di zucchero e glassati con zucchero a velo, i Marrons Glacés derivano il loro aspetto lucido da una cottura in forno che cristallizza lo zucchero: la difficoltà della lavorazione risiede nell'evitare che i marroni si rompano.
Oltre che canditi, i Marroni della Valle di Susa possono essere conservati sotto grappa. La farina di castagne, infine, è alla base della preparazione del classico Castagnaccio, dolce tradizionale delle vallate piemontesi.

Associazione Produttori Marroni della Valle di Susa – Comunità Montana Bassa Valle di Susa e Val Cenischia – Via Trattenero, 15 – 10053 Bussoleno (TO)

Montebore

Una torre di formaggio

L'aspetto di questo formaggio salta immediatamente agli occhi: la forma ricorda quella di una torta nuziale, a più piani sovrapposti. Ispirata alla torre del borgo di Montebore, in val Curone, dove il formaggio è nato, la forma si ottiene appoggiando l'una sopra l'altra fino a 5 robiole di diametro decrescente. Con la maturazione, che dura in genere fino a 2 mesi, le robiole si uniscono tra loro, crean-

do un unico formaggio. La zona di produzione oggi comprende le valli Borbera e Spiriti, Curone, Grue e Ossona, in provincia di Alessandria. Per preparare il Montebore un tempo si usava esclusivamente latte di pecora crudo: così lo gustarono, secondo le cronache dell'epoca, gli invitati al pranzo di nozze di Isabella di Aragona e Gian Galeazzo Sforza, celebratesi a Tortona nel 1489.

Oggi si utilizzano latte vaccino e ovino in proporzioni variabili. La crosta è liscia, umida, di colore paglierino, la pasta è bianca, talvolta leggermente occhiata. In bocca come al naso, la nota dominante è quella data dal latte di pecora. Fresco o semistagionato, va assaporato con verdure, frutta secca o fette di polenta; se stagionato per più di 2 mesi, il Montebore diventa un formaggio da grattugia.

Mortadella della Val d'Ossola

Un tempo si chiamava 'Madonna'

Un tempo chiamata localmente Madonna, viene detta oggi Mortadelun, con riferimento al mortaio usato tradizionalmente per pestare e sminuzzare la carne. Si tratta in realtà di un salame, prodotto in tutta la valle e specialmente nel comune di Masera, in provincia di Verbania. Un affettato che si prepara, in quantità limitate e con metodi artigianali, con carne suina cui viene aggiunta una parte di fegato di maiale: è proprio il fegato a conferire una nota del tutto particolare alla Mortadella della Val d'Ossola.

Le carni, grossolanamente tritate, vengono insaporite con vino caldo, sale, spezie e aromi naturali. Insaccato nel budello di maiale e legato nella tipica forma ritorta, il salume può essere consumato fresco: in questo caso, la Mortadella della Val d'Ossola può essere cucinata in umido e servita con la polenta, oppure lessata in acqua e proposta in abbinamento a patate bollite, verdure o legumi. Dopo una stagionatura di almeno 2 mesi, è pronta per essere gustata cruda, accompagnata dal pane nero ossolano e da un bicchiere di vino rosso locale, il Prunent.

In val d'Ossola e nelle valli limitrofe si possono assaporare altri particolari insaccati: tra tutti, spiccano la Bresaola, chiamata anche Carn sèca di Walsér, ottenuta da sottofesa e magatello di bovino, speziata e bagnata di vino bianco, e il Lardo di Vigezzo, delicatamente affumicato e profumato di ginepro.

Moscato d'Asti

Quel vino profumato che sa di fiori e frutta

Non solo una grande importanza economica nel mercato italiano e una notorietà internazionale che non teme rivali, ma anche una grande storia e una grande qualità. La coltivazione dell'uva Moscato in Piemonte è molto antica, come testimoniato dagli Statuti duecenteschi del comune di Canelli, e già nel XIII secolo si assaporava in queste terre un dolce vino. Fu però nel Cinquecento che Giovan Battista Croce, gioielliere milanese, codificò la tecnica di coltivazione del vitigno e il metodo di produzione del vino Moscato in un testo intitolato *Della eccellenza e diversità dei vini che sulla montagna di Torino si fanno e del modo di farli*. Oggi il territorio di produzione interessato dalla DOCG è molto ampio, e abbraccia la zona collinare a sud di Asti e le campagne intorno ad Acqui Terme e Canelli. Il prodotto della prima fermentazione delle uve Moscato bianche è elegante e leggero, il Moscato d'Asti: vino da fine pasto, fresco e fragrante, dal colore giallo paglierino brillante con riflessi dorati, presenta bollicine di media dimensione, numerose e persistenti. Il profumo è intenso, fine, lievemente aromatico e ricco di note floreali e soprattutto note fruttate, che richiamano l'uva da cui il vino viene ricavato. Il gusto è dolce, morbido, equilibrato, leggermente acidulo. Ideale con i dolci da forno, servito a una temperatura di 8-10 °C si presta ad accompagnare anche frutta fresca e dolci al cucchiaio, come il classico Zabaione.

Murazzano

La toma che piaceva al diavolo

Gioanin da Murazzano faceva la guardia alle robiole che suo padre aveva preparato. Venne il corvo e ne rubò una: Gioanin lo inseguì fino al forte di Ceva, stramberga di streghe e demoni. Il giovane entrò, disposto a tutto pur di riavere la toma. In un grande salone vide una tavola imbandita: Gioanin gettò le mani sul cibo. Un tuono: "Ladro! È il mio pranzo". A parlare era Satana in persona: il ragazzo doveva seguirlo all'inferno. "Posso avere un po' di acqua, prima?", chiese; il diavolo

acconsentì e Gioanin, sapendo che gli abitanti degli inferi hanno scarsa dimestichezza con l'acqua, condusse il suo ospite al pozzo e ve lo gettò: Satana, per aver salva la vita, lo liberò e gli rese la toma. Una storia che racconta l'importanza nella civiltà contadina di questa robiola, la più antica e pregiata del Piemonte, oggi preparata in un territorio circoscritto, che comprende Murazzano e altri comuni dell'alta Langa. Al latte ovino, con eventuale aggiunta di latte vaccino, si unisce il caglio di vitello; si rompe la cagliata in due fasi, prima grossolanamente, poi in grani di dimensione minore. Si prosegue con la sgocciolatura del siero: la massa ottenuta viene posta negli stampi cilindrici. Salato a secco, stagiona per un periodo che va dai 4 ai 10 giorni, anche se si possono trovare robiole più mature. Si presenta in forme tonde, a facce piane, del peso di 300-400 g ciascuna. La crosta, quando è presente, è molto sottile, di colore bianco o paglierino, talvolta screziato di muffa; la pasta, tenera ma consistente, a volte irregolarmente occhiata, ha un colore che va dal bianco latte al giallo, a seconda della durata dell'affinamento e del periodo di produzione. La delicatezza del profumo di questo formaggio si riflette nella finezza del sapore, che conserva intatto l'aroma del latte di pecora. Si può assaporare da solo, condito con olio e pepe, oppure con olio e un trito di aglio e prezzemolo, accompagnato da pane bianco.

Mustardela delle Valli Valdesi

Un salame povero 'fatto in casa'

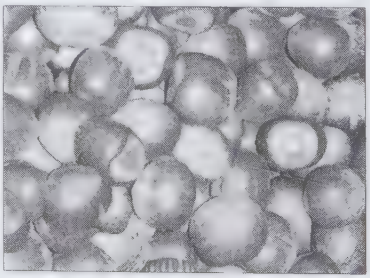
È un sanguinaccio, e come tale utilizza tutte le parti meno nobili derivate dalla macellazione del maiale. La Mustardela è oggi prodotta in val Pellice, val Chisone e val Germanasca, in provincia di Torino, da pochi artigiani che ricorrono alla macellazione diretta dei suini. Gli ossi, la testa, i piedini, le orecchie e tutto quanto non viene destinato ad altri insaccati viene fatto bollire in un grande calderone di rame. Dopo un'ora circa, si aggiungono le interiora e si prosegue la cottura. Le varie parti vengono sgocciolate, gli ossi vengono accuratamente spolpati e il tutto viene tritato. Al trito si aggiungono i ciccioli preparati facendo sciogliere il grasso di maiale. Si unisce quindi al composto il vino rosso bollito, speziato e insaporito con porro, peperoncino e aglio. Si aggiunge il sangue del maiale, si sala e si profuma con pepe e spezie, come cannella e noce moscata. Il tutto

viene infine insaccato nel budello bovino: la Mustardela viene legata, appesa e lasciata asciugare. Si presenta come un salamino lungo dai 20 ai 30 cm e largo circa 6 cm, di colore rosso violaceo: per gustarla, occorre lessarla in acqua; tradizionalmente la si propone in abbinamento a patate bollite oppure alla polenta. Il suo sapore, speziato e dolciastro, è caratterizzato da una nota delicatamente acidula. I valdesi, che ne rivendicano la paternità, associano questa specialità a prodotti simili di altre aree di influenza occitana, in Francia e in Spagna.

Nocciola del Piemonte

L'albero delle bacchette magiche

Quella del nocciolo in Piemonte è una coltivazione importante: per la valorizzazione dell'habitat collinare e montano, per l'economia e per il legame con la tradizione. Quest'ultimo fattore è così profondo che le leggende raccontano dei poteri magici di questa pianta: le 'masche', le streghe che abitavano i vigneti e i boschi delle Langhe, nelle notti di luna piena andavano in cerca di alberi di nocciolo o di mandorlo di almeno un anno di età. Con un coltello di argento recidevano un ramo: sarebbe diventato una bacchetta magica, una verga della divinazione, indispensabile per cercare tesori nascosti. Da questi alberi si ricavano da secoli non solo bacchette magiche, ma anche e soprattutto le preziose Nocciole Tonde e Gentili delle Langhe. A questa varietà, particolarmente pregiata è stato conferito il marchio IGP con la denominazione Nocciola del Piemonte: di forma tondeggiante, guscio duro e completamente pieno. Delicatamente profumata, compatta, croccante e aromatica, conserva intatte le sue caratteristiche anche dopo la tostatura: ottima consumata fresca o secca, è particolarmente richiesta in pasticceria, per i suoi pregi culinari e per la sua ottima resa. La forma regolare rende facilmente eliminabile il guscio con procedimenti meccanici, e permette di conservare integro il frutto. Il guscio molto sottile consente uno scarto basso. Per queste caratteristiche, alla fine dell'Ottocento, con la nascita dell'industria dolciaria, la produzione di nocciole in Piemonte ebbe un forte incremento: la pasticceria portò il sapore della Nocciola Tonda e Gentile al centro di tante specialità. Sgusciate e torrefatte, intere o macinate, tritate



grossolanamente o trasformate in pasta, sono protagoniste di creme e gelati, cioccolatini, praline e croccanti, rendono unico il Gianduia e inconfondibili i prodotti della tradizione, come il Torrone d'Alba o i Baci di Cherasco.

DOLCI A BASE DI NOCCIOLE

Nelle torte o in crema

Tanti i dolci che nella tradizione piemontese, e delle Langhe in particolare, derivano il loro aroma dalle note morbide e delicate della Nocciola del Piemonte. Tostate e sminuzzate, si abbracciano al cioccolato fondente nei Baci di Cherasco preparati ancora oggi con metodi artigianali, questi cioccolatini dalla forma irregolare e tondeggiante nacquero alla fine dell'Ottocento dalla fantasia di Marco Barbero, pasticciere di Cherasco che, forse per riutilizzare le nocciole avanzate in seguito alla lavorazione del torrone, provò a immergerle nel cioccolato fuso

Insieme al miele, in genere di fior di robinia, e allo zucchero, le nocciole sono alla base di un torrone dolcissimo, friabile e profumato: il Torrone di Alba e delle Langhe. La tradizione vuole che l'impasto debba cuocere lentamente a bagnomaria in grandi caldaie di rame a doppiofondo.

I Coppi di Langa sono cialde dalla caratteristica forma convessa: farina di nocciole, farina bianca, lievito, sale e miele millefiori si incorporano a una crema di burro, zucchero e albume; dopo una notte di riposo, l'impasto viene steso sottilmente, ritagliato, sagomato e cotto in teglie ondulate.

Specialità di Canale, la Duchessa vanta una tradizione di almeno un secolo. Le nocciole, tostate e sminuzzate, sono mescolate a burro, cacao e zucchero per ottenere le morbide cialde che costituiscono la base del dolce. Cotte in forno, le cialde vengono unite a due a due e farcite con una crema di farina di mandorle, cioccolato fondente, zucchero e liquori.

Del tutto casalinga è la torta di nocciole, la 'Torta della nonna' per eccellenza in tutte le Langhe, preparata con farina di nocciole, burro, uova, zucchero, farina, fecola e vaniglia: oggi viene prodotta artigianalmente nelle pasticcerie e nelle panetterie della zona, in particolare a Cortemilia

Paletta di Coggiola

Un prosciutto insaccato fatto con la spalla

Il curioso nome allude alla forma dell'osso della spalla di maiale: è infatti da questo taglio che si ricava la Paletta, specialità radicata fin dal Settecento nel territorio di Coggiola, in val Sessera, in provincia di Biella.

Lavorato con una tecnica artigianale, rigorosamente a mano, il salume viene dunque preparato a partire dalla spalla, privata del grasso e tagliata in due parti. La carne riposa per circa 3 set-

timane in salamoia: al momento giusto gli artigiani aggiungono alla miscela il pepe, le erbe e le bacche profumate locali e altri aromi. Terminata la concia, la Paletta viene cosparsa abbondantemente di pepe, insaccata in budello naturale (in genere si utilizza la vescica), legata e posta a stagionare. La maturazione avviene in locali freschi e ben aerati e si protrae per una ventina di giorni. Trascorso questo tempo, la Paletta di Coggiola è pronta per il consumo: è necessario lessarla a lungo prima di poterla servire, a piacere accompagnata da polenta o da purea di patate. Se la stagionatura si prolunga per almeno 4 mesi, è possibile gustare la paletta cruda: la tradizione del paese è di proporla in abbinamento alla mostarda di mele biellesi, scura, dolce e aromatica, preparata con il succo delle mele del posto.

Chiamata anche Parsec d'la Paletta, è considerata nella zona un salume nobile, al pari del vero prosciutto: qui infatti anche la carne delle cosce del maiale viene macinata e destinata alla produzione di salami a pasta più o meno grossa. Diversamente, nelle valli biellesi è possibile assaporare la Berna, un caratteristico prosciutto derivato dalle cosce di capra o di pecora.

Paniscia

Dalle terre del riso

Due le versioni principali in cui viene preparato questo piatto, il cui nome deriva probabilmente da panico, cereale simile al miglio, un tempo ampiamente utilizzato. La Paniscia novarese si prepara con riso, fagioli borlotti e cavoli, con l'aggiunta di salamini *d'la duja*, conservati sotto grasso di maiale in un contenitore di terracotta chiamato, appunto, 'duja'. In mancanza di questo particolare tipo di salame, si potrà utilizzare una salsiccia fresca. La variante principale è la Panissa vercellese, a base di soli fagioli e riso, senza l'aggiunta di cavoli. Secondo la tradizione, una Paniscia ben riuscita si valuta attraverso una prova fatta con il cucchiaio di legno utilizzato per mescolarla: piantato al centro della pentola o del piatto da portata, deve rimanere dritto in piedi.

LA RICETTA DELLA PANISCIA NOVARESE

Dosi e ingredienti per 4 persone: 350 g di riso superfino; 200 g di fagioli Borlotti secchi; 350 g di cavolo verza; 1/2 carota; 1/2 cipolla; 2 costole di sedano; 3 pomodori; 50 g di cotenne di maiale; 100 g di pancetta; burro; 1 salamino *d'la duja*; 1/2 bicchiere di vino rosso; sale; pepe.

Lasciare i fagioli secchi in ammollo con acqua tiepida per circa 12 ore. Tagliare a listerelle la cotenna e sbollentarla per 5 minuti in acqua non salata. Mondare e lavare tutte le verdure; sbucciare i pomodori, privarli dei semi e tagliarli a

tocchetti; spezzettare le foglie di verza; ridurre in dadolata il sedano e la carota. Scolare i fagioli e metterli in una pentola con tutte le verdure, tranne la cipolla e le cotenne. Bagnare con 2 litri d'acqua, salare e portare su fuoco moderato. Tritare la cipolla, il salame e la pancetta. Mettere in una casseruola una noce di burro e la pancetta tritata, unire il salame e la cipolla e lasciare rosolare a fuoco basso per 10 minuti. Mescolando con un cucchiaio di legno unire il riso, lasciar insaporire e sfumare con il vino. Portare a cottura il riso unendo, poco alla volta, il brodo dei fagioli e le verdure cotte e continuando a mescolare; occorreranno circa 20 minuti. Regolare di sale e pepe, togliere la Paniscia dal fuoco e lasciarla riposare per 5 minuti prima di servire.

Paste di Meliga del Monregalese

Il matrimonio di mais e frumento

Meliga, in dialetto, mais: si dice che questi biscotti frollini siano il risultato della necessità di mescolare la farina di grano, un tempo pregiata e costosa, con il fioretto, la farina di mais finemente macinata, più economica e più abbondante. Tipiche delle valli monregalesi, si possono trovare ormai in tutto il Piemonte, prodotte anche a livello industriale. Ma le paste autentiche, confezionate artigianalmente, sono specialità della zona di Mondovì, in provincia di Cuneo. La ricetta è molto semplice: la farina di frumento e quella di mais vengono impastate con zucchero, burro e uova fresche; talvolta la pasta viene profumata con scorza di limone, vaniglia e miele; gli ingredienti sono rigorosamente di produzione locale, e anche la farina di granturco deve essere quella di mais Ottofile, varietà autoctona macinata su pietra. I biscotti ottenuti

hanno forme svariate, tonde, rettangolari, allungate, incurvate o ad anello, ma tutte hanno la tipica striatura conferita dall'uso della bocchetta a stella e lo stesso inconfondibile sapore: dolci e fragranti, gialle all'aspetto, le Paste di Meliga del Monregalese sono croccanti e friabili, caratterizzate dalla granulosità che la farina di mais conferisce all'impasto. Storico l'abbinamento con il vino passito, il Moscato o il Dolcetto, in cui gli abitanti del Monregalese erano soliti inzuppare le paste; diffusa anche l'abitudine di servire i biscotti con una tazza di Zabaione caldo.

Peperoni di Carmagnola

Bragheis, Tumaticot, Trottola e Spagnolin

La stagione della raccolta, manuale, ha inizio a luglio e si conclude in ottobre: a Carmagnola la tradizione della coltivazione del peperone è talmente radicata che ogni anno, all'inizio di settembre, si tiene una sagra dedicata al saporito ortaggio. Nella zona il peperone è stato introdotto a partire dall'inizio del Novecento e si è ottimamente adattato alle caratteristiche climatiche e ambientali del territorio. Le varietà selezionate hanno raggiunto un elevato livello di qualità, tanto da essere apprezzate anche oltre i confini italiani. Quattro le tipologie prodotte a Carmagnola, tutte dal sapore dolce e dal lucente colore giallo oppure rosso: il Bragheis, quadrato, caratterizzato da 3 o 4 punte, il Trottola, a forma di cuore, il Tumaticot, simile a un pomodoro per la forma tonda e schiacciata ai poli. La quarta varietà, la più pregiata, è il peperone Lungo, detto localmente 'corno di bue' o 'il lung': di forma allungata, si presenta come un cono a 3 o 4 lobi, e rappresenta il tipo più simile al peperone giunto originariamente dall'America in Spagna, e per questo chiamato Spagnolin. La polpa del corno di bue è spessa e carnosa, il gusto è delicato. Per assaporare appieno i Peperoni di Carmagnola è preferibile servirli crudi, in pinzimonio o come ingrediente della Bagna Cauda; ottimi anche al forno o scottati sulla fiamma viva, vengono tradizionalmente proposti, in agrodolce o in peperonata, come contorno per il Bollito Misto o per gli arrosti; altrettanto diffusa l'usanza di farcire i peperoni con un ripieno di carne ed erbe aromatiche. Per il consumo fresco, la raccolta avviene quando i peperoni non sono ancora del tutto maturi, quando cioè iniziano a mostrare il colore rosso o giallo. Se raccolto a completa maturazione, il peperone viene destinato all'inscatolamento o alla produzione di sott'oli e sott'aceti.

Consorzio del Peperone di Carmagnola – c/o Municipio di Carmagnola – Piazza Manzoni, 10 – 10022 Carmagnola (TO) – Tel +39 011 9724220

Rapa di Caprauna

Dal Cinquecento una rapa celebre per 'bontà e bellezza'

La distesa degli antichi terrazzamenti, sorretti da muretti a secco, è la nota dominante del paesaggio di Caprauna, piccolo comune dell'alta valle Tanaro, al confine con la Liguria. Un tempo le rape venivano seminate, subito dopo la mietitura, negli stessi terreni che avevano ospitato le coltivazioni di grano: proprio le stoppie rimaste a terra contribuivano a rendere più saporiti e profumati gli ortaggi. Oggi questa tradizione si sta perdendo perché il borgo, posto a 900 metri di altitudine, è stato abbandonato da gran parte della popolazione; i pochi abitanti rimasti, molti dei quali anziani, non riescono a far fronte alle esigenze di manutenzione del terreno e di conservazione delle pittoresche costruzioni agresti che punteggiano il paese e le campagne circostanti. È proprio l'alta quota tuttavia a garantire la qualità delle rape, che trovano il loro ambiente ideale tra gli 800 e i 1.500 metri e si adattano perfettamente al clima umido e temperato di questa valle. Da secoli le rape di Caprauna sono note e apprezzate: se ne fa menzione nelle cronache cinquecentesche della repubblica di Genova, dove Caprauna è citata "per la bontà delle rape che nascono ivi per bellezza e abbondanza". Una storia che si lega al folclore locale, alle feste paesane e alle usanze contadine: un tempo era costume bruciare gli scarti secchi della raccolta delle rape la notte di san Giovanni davanti alle case; la cenere veniva sparsa sulle soglie per allontanare le formiche durante l'estate. La comunità sta cercando attualmente di operare un recupero ambientale e culturale che permetta a questo mondo antico di sopravvivere. Le qualità coltivate sono due: la rapa Gialla, più pregiata e ricercata perché particolarmente dolce, e la rapa Bianca, meno saporita. Entrambe le varietà sono ottime da cucinare gratinate, al forno o come ingrediente della Bagna Cauda. Ma la ricetta più classica le vede protagoniste di un piatto particolare: gli Sc-ciancui, un tipo di pasta preparato con farina integrale, acqua e sale. La pasta, tagliata in quadratini irregolari, viene lessata in acqua insieme a patate e rape a tocchetti. Si condisce infine con un sugo a base di funghi e gherigli di noce, soffritti con il porro e legati con panna e latte.

Raschera

A dorso di mulo dall'alpeggio

Questo formaggio prende il nome da un lago e da un pascolo, l'Alpe Raschera, nella comunità montana delle valli monregalesi, in provincia di Cuneo. In questo tratto delle Alpi, dalle alte quote dei pascoli, le forme di cacio venivano un tempo trasportate a valle a dorso di mulo. Per tradizione, tutto il ciclo di lavorazione del Raschera doveva essere effettuato in alpeggio, compresa la stagionatura, nelle tipiche selle, locali scavati nella terra, dotati di temperatura e umidità costanti e tali da favorire lo sviluppo di muffe sulla crosta. Le selle sono tutt'oggi utilizzate, ma il Raschera, tutelato dal marchio DOP, si produce anche a valle: se proviene da zone ad altitudine superiore ai 900 metri, è denominato Raschera d'alpeggio. Si prepara con latte vaccino, con possibili aggiunte di latte di capra o di pecora: il risultato è un formaggio a pasta semidura, cruda e pressata

La forma può essere rotonda o quadrata: nel primo caso il peso varia dai 5 agli 8 kg; nel secondo, dai 7 ai 10 chili. La crosta sottile, liscia ed elastica, ha colore grigio rossiccio, talvolta con riflessi giallognoli: la sfumatura di rosso si accentua con l'affinamento, da un minimo di un mese fino a 6 mesi. Al taglio si presenta bianco, elastico e consistente, con piccola occhiatura irregolare. Il gusto, fine e delicato, si fa più sapido e piccante con la stagionatura.

Consorzio per la Tutela del Formaggio Raschera – Via Mondovì, 1/D – 12080 Vicoforte (CN) – www.raschera.com

Razza Piemontese

Il toro con la doppia coscia

Una lenta evoluzione, che ha avuto inizio circa 30.000 anni fa con l'incrocio tra una popolazione bovina autoctona e gli zebù, giunti in Piemonte dalla regione indiana, è all'origine della razza Bianca Piemontese.

L'evoluzione naturale e la selezione operata dagli allevatori in tempi più recenti culminò nella seconda metà dell'Ottocento in una mutazione genetica, che conferì ai bovini di questa razza una

caratteristica peculiare: un notevole aumento delle masse muscolari determina la formazione della cosiddetta 'coscia doppia' o 'groppa di cavallo', una sorta di ipertrofia muscolare che interessa cosce, natiche e collo. L'intervento umano ha potenziato questa mutazione, diffondendola in un gran numero di allevamenti, presenti oggi nelle zone di montagna e di collina di tutta la regione, in particolare in provincia di Cuneo. Il bestiame viene allevato in stalla o, meno frequentemente, allo stato brado o semibrado, alimentato per lo più con cereali o leguminose coltivate nella zona. Tipico è il colore grigio chiaro o fomentino, che diventa quasi bianco nelle femmine, con sfumature scure su collo, spalle e cosce. Nonostante la taglia non molto grande, la resa di carne è molto elevata e soprattutto di qualità eccellente: l'aumento della massa muscolare è accompagnato infatti da una diminuzione del grasso intramuscolare e sottocutaneo e del tessuto connettivo. La carne è per questo tenera e magra, ma gustosa. Per chi ama la carne in tavola, i tagli di bovino Piemontese, e in particolare di quello che localmente viene chiamato Fassone, sono ideali per tutti i tipi di cottura: sono i migliori interpreti dei piatti della gastronomia regionale, dal Bollito Misto al Brasato al Barolo, dal Vitello Tonnato alla Trippa; ma è cruda che la carne di Razza Piemontese può essere apprezzata al meglio nella ricchezza del gusto e nella delicatezza della consistenza: la ricetta tradizionale è la Carne Cruda all'Albese, battuta a coltello e condita con olio, sale, pepe, succo di limone, aglio e lamelle di tartufo bianco

Consorzio di Tutela della Razza Piemontese - Via Torre Roa, 13 - 12100 Madonna dell'Olmo (CN) - www.coalvi.it

Riso di Baraggia

Il riso di brughiera

La Baraggia è la parte settentrionale della pianura vercellese, a cavallo con la provincia di Biella. Nella regione che vanta il primato della produzione di riso in Italia, in cui la risicoltura si lega alle vicende storiche, economiche, sociali e culturali più di ogni altra, questa zona si profila del tutto particolare, innanzitutto per il clima e per il terreno: il termine 'baraggia' indica i terreni poco fertili. La Baraggia of-

fre però la costante disponibilità di acque irrigue: ideale per la coltivazione del riso Arborio, Baldo, Sant'Andrea, Cannaroli, Ariete, Alpe, Taibonnet, Saturno, Gladio, Loto, Nembo, Balilla, Fragrance, Maratelli: per queste varietà è stata presentata istanza di riconoscimento dell'attestazione comunitaria IGP. Tra tutti, i più radicati in questo territorio sono il Sant'Andrea e il Baldo. Coltivato quasi esclusivamente nella Baraggia, il Sant'Andrea è una varietà relativamente recente, che deriva per selezione dalla qualità Rizotto. Classificato come riso 'fino', si presenta in chicchi lunghi circa 6 mm, a grana lunga e grossa, dalla forma ovoidale a sezione schiacciata e dal colore bianco ceruleo. È estremamente versatile: i chicchi assorbono e trattengono profumi e sapori di brodi e condimenti, mescolandoli al loro gusto naturale, amidaceo e lievemente erbaceo. Se cotto al dente, mantiene una consistenza definita e poco elastica, che lo rende adatto alla preparazione di risotti, minestre, zuppe e sformati. Se lasciato cuocere abbastanza a lungo, costituisce un'ottima base per dolci. Inoltre ha una resa in cottura ottima: il Sant'Andrea può aumentare il proprio volume di circa 5 volte. Anche il Baldo è una varietà recente: nasce nel 1964 dall'incrocio tra l'Arborio e una varietà sperimentale, la Stirpe 136. Il successo di questa qualità è immediato presso i risicoltori perché altamente produttivo, e presso i consumatori perché versatile ed economico. Ha chicchi grossi, lunghi circa 7 mm, di colore ceruleo e cristallino. La tenuta in cottura è buona, tale da consentire la preparazione di ottimi risotti, ma anche di minestre e ricette più complesse, e soprattutto dei piatti della tradizione padana e piemontese. I suoi chicchi, dal gusto pieno e leggermente amidaceo, assorbono con facilità i liquidi e gli aromi e si mantengono compatti: unico difetto, non aumentano di molto il proprio volume in cottura.

Robiola di Roccaverano

Fresca, sott'olio o incavolata

Formaggio a pasta molle, la Robiola di Roccaverano si produce con latte intero vaccino, con aggiunta di latte di pecora: si unisce il caglio di vitello e si lascia riposare; la massa, spurgata, viene versata negli stampi. Le forme maturano per almeno 3 giorni. La Robiola può essere consumata fresca o lasciata stagionare fino a 20 giorni; durante la stagionatura i formaggi vengono a volte cosparsi di

grani di senape. Tenera e friabile, caratterizzata da un gusto leggermente acidulo che diventa piccante con l'affinamento, si presenta in forme cilindriche del peso di non più di 400 g ciascuna; priva di crosta, ha pasta color latte, finemente granulosa.
È usanza diffusa conservarla, intera o a pezzi, sott'olio, talvolta aromatizzata con erbe, in barattoli di vetro. In alcuni casi il formaggio viene immerso nei saporiti intingoli della tradizione locale, come la salsa al peperoncino, il tipico Bagnet Vert o nel latte di pecora
Per allungarne il periodo di conservazione, la Robiola di Roccaverano può essere avvolta in foglie di noce, di castagno o di verza: in questo caso, prende il nome di 'Incavolata'.
Prodotte fin dal Medioevo nel piccolo borgo delle Langhe di cui portano il nome, le Robiole di Roccaverano venivano originariamente realizzate esclusivamente con latte di capra: preparate ancora oggi da pochi artigiani, le forme puramente caprine possono riportare la menzione ([illegible]

Consorzio per la Tutela Robiola di Roccaverano – c/o Comunità Montana Langa Astigiana – Via Roma, 8 – 14050 Roccaverano (AT) – Tel +39 0144 93244 – Fax +39 0144 93350

Salame delle Valli Tortonesi

Con la muffa è più buono

L'allevamento dei suini è presente in tutto il territorio a sudovest di Tortona, in provincia di Alessandria: nelle valli Curone, Grue e Ossona la lavorazione delle carni di maiale, radicata e diffusa, porta alla produzione di una vasta gamma di salumi, dalle salsicce ai cotechini, dai salamini agli zamponi, dalla pancetta al lardo.
In questa complessa vetrina spicca il Salame Crudo: una specialità genuina, che ripropone conoscenze artigianali e cultura rurale. La parte magra dell'impasto è costituita dai tagli della spalla, della coscia, dalla lonza, dal filetto e dalla coppa; la parte grassa deriva dalla pancetta e dalla gola. Grossolanamente macinata, la carne magra e grassa viene conciata con una miscela di sale, pepe, aglio e vino rosso delle valli Questo salume, insaccato in budello di suino, deve asciugare per circa 15 giorni prima di passare alla maturazione: per un periodo che varia dai 3 ai 18 mesi, passa dal fresco delle cantine

ad ambienti aerati, costituiti da antichi locali per l'affinamento, che si stanno progressivamente restaurando e recuperando

In questo modo lo sviluppo delle muffe viene sapientemente regolato per conferire al prodotto finito l'aspetto e il gusto particolari che lo caratterizzano: al termine della maturazione, il Salame delle Valli Tortonesi appare ricoperto da un denso strato di muffa bianca. Già apprezzabile dopo 3 mesi, esprime le sue doti migliori con una stagionatura di un anno o più: il profumo di terra, di sottobosco e di muffe naturali si traduce in un gusto dolce ma sapido, in cui si può distinguere, più o meno chiaramente, l'aroma dell'aglio utilizzato per la concia.

Per gustare il Salame delle Valli Tortonesi, l'accompagnamento migliore è anche il più semplice: pane bianco e un bicchiere di vino locale; perfetto il Timorasso, un bianco asciutto, caldo e ricco di aromi.

Saras del Fen

Una ricotta avvolta nell'erba

Una ricotta stagionata, tipica delle valli valdesi, da secoli parte della tradizione casearia torinese. Prodotta nelle comunità montane delle valli Pellice, Chisone e Germanasca e nel Pinerolese pedemontano,

Saras o Serrass è il nome con cui in dialetto viene chiamata la ricotta: il riferimento al siero da cui parte la lavorazione è evidente nel termine. Il 'fen' è il fieno degli alpeggi che costituisce il rivestimento esterno del Saras: si distingue infatti a prima vista non solo per la tipica forma ovale, ma anche per l'involucro di fili d'erba, in genere festuche, da cui è avvolta

Sulle malghe ancora si attua un procedimento paziente e attento che trasforma il siero, residuo della lavorazione delle tome, in ricotta. Si tratta di siero di latte misto, vaccino, ovino e caprino, presenti in proporzioni variabili a seconda delle stagioni. Frequente è l'aggiunta di una quota di latte intero; spesso la ricotta viene profumata con erbe, tra cui può risaltare l'aroma del timo. Avvolte nel fieno, le forme possono stagionare anche per un mese.

Il colore chiaro del Saras del Fen è specchio della sua fresca aromaticità: il profumo delle erbe si fonde con quello del latte, mentre il gusto, ricco e pieno, è sempre gradevole e persistente. Le ricotte più mature si arricchiscono di lievi sentori di muffa e si fanno più cremose, aggiungendo al sapore una vaga sfumatura di piccante. L'usanza locale è di servire il Saras a fine pasto con miele o marmellata di mirtilli; tradizionale anche l'impiego in cucina, come ingrediente di ripieni per ravioli o di condimenti per la pasta all'uovo.

Tajarin

La pasta delle Langhe

Farina, uova, sale, a volte un poco di burro e una goccia di vino bianco: con questi ingredienti si preparavano i Tajarin, forse l'unico formato di pasta nato in Piemonte, nella zona delle Langhe e del Monferrato.

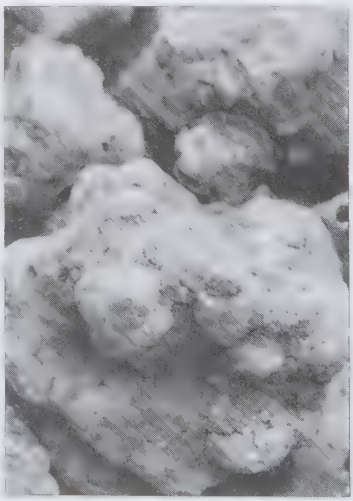
Oggi, invece che uova intere, spesso si utilizzano solo tuorli, da aggiungere alla farina in grande quantità per ottenere una pasta gialla e saporita. Il burro inoltre viene sostituito con una cucchiaiata di olio di oliva. Il risultato cambia di poco: occorre lavorare gli ingredienti a lungo e con energia, fino a che l'impasto risulti sodo e liscio: a questo punto, avvolto in un canovaccio inumidito con acqua tiepida, deve riposare per 2 ore.

Con il matterello si stende la pasta in una sfoglia sottile, che deve a sua volta riposare per qualche minuto prima di essere cosparsa di farina, preferibilmente di mais in modo che il colore giallo sia più carico e perché la superficie risulti granulosa, quindi avvolta su se stessa: con il coltello si taglia a mano il rotolo di pasta, ricavando tanti sottilissimi tagliolini. Occorre lasciar asciugare leggermente i Tajarin ottenuti, disposti su un canovaccio a sua volta leggermente infarinato, prima di lessarli in acqua bollente leggermente salata: il tempo di cottura è breve, non più di 4 minuti, per evitare che la pasta scuocia e si incolli. Una volta cotti e scolati, non resta che scegliere il condimento: il più semplice è con burro, Grana e Tartufo di Alba; il più tipico è il 'comodino', il ragù delle feste, a base di frattaglie di pollo e di coniglio macinate, rosolate con burro, lardo e un trito di odori e cotte a lungo con vino, funghi secchi e pomodoro; altrettanto tradizionali sono i Tajarin al Sugo di Arrosto, quelli con olio e acciughe, con i funghi o con un ricco condimento a base di prosciutto cotto, animelle di agnello, funghi, panna e uova, il tutto profumato con cipolla, vino bianco e Grana grattugiato.

Tartufo Bianco d'Alba

Lo conosci ma non sai definirlo, lo avvicini ma non ne cogli l'anima

Raro e prezioso, impossibile da coltivare, il Tartufo Bianco d'Alba può essere trovato solo da chi lo conosce. Ad Alba la cerca del tartufo è un'arte antica, praticata con sapienza e attenzione ai cicli della natura, alle fasi lunari e alla situazione climatica, talvolta con una arcaica fede nelle antiche magie e nei riti propiziatori: che il tartufo sia pronto in occasione della terza luna, dopo le piogge del mese di settembre, è una delle tante credenze legate al mestiere del 'trifulau', il cercatore di tartufi. Accompagnati e guidati dai cani da cerca, i trifulau si muovono di notte nei boschi e al momento giusto scavano con uno zappino sotto l'albero che il cane ha indicato. La combinazione di fattori idonea alla crescita del *Tuber magnatum pico*, è presente in poche regioni al mondo, tra le quali le Langhe un microclima fresco e umido anche d'estate, uno strato di terreno soffice e poroso, ricco di calcio, tanta acqua e alberi adatti a 'proteggere' lo sviluppo del tubero; è sotto querce, pioppi, tigli e salici che si possono nascondere i tartufi. Il Tartufo Bianco d'Alba ha un aspetto tondeggiante, bitorzoluto e irregolare. All'esterno è liscio e vellutato, di un colore che va dall'ocra, più o meno pallido, fino al verdastro. La polpa, detta gleba, può essere bianca o giallo-grigiastra, con fini venature bianche. Il profumo, privo delle note agliacee che caratterizzano tartufi di altro genere, è di una aromaticità intensa e inconfondibile. In cucina è consigliato non abbinare il Tartufo Bianco d'Alba a preparazioni troppo ricercate, che non ne valorizzino l'aroma: va utilizzato a crudo, in piccole quantità, per conferire una fragranza definita ed elegante ai piatti più semplici: i Tajarin saranno speciali se conditi con burro e tartufo; ancora la tradizione regionale associa il suo sapore alla semplice bontà della carne cruda; infine il tartufo renderà unici risotti, fondute e uova al regamino, profumerà il ripieno degli agnolotti e darà un tocco di classe al Bollito.



Fiera del Tartufo – Informazioni presso Consorzio Turistico – Piazza Risorgimento,1 – 12051 Alba (CN) – Tel +39 0173 362562 - into@turismodoc.it

Testa in Cassetta di Gavi

La prelibatezza di quello che resta

A Gavi, in provincia di Alessandria, sopravvive un'antica ricetta, elaborata dai contadini per utilizzare i ritagli di carne avanzati dalla lavorazione di prosciutti e salami. Oggi si uniscono alla carne di maiale anche parti di carne bovina che rendono più delicato il salume finito. E un 'salume di risulta', tipicamente invernale. L'elemento principale è la testa di maiale che, insieme agli altri ingredienti, tra cui il cuore di manzo, viene lessata a lungo. Si disossano poi i vari pezzi, quindi si taglia a coltello la carne per ridurla a pezzetti, mentre la testa viene lavorata con la mezzaluna fino a ottenere una sorta di crema, diluita con una parte del brodo di cottura. In questa crema vengono incorporati i pezzi di carne; il tutto è insaporito con sale, pepe, cannella, coriandolo, noce moscata, peperoncino e chiodi di garofano, profumato con una goccia di rum e arricchito con una presa di pinoli. Il composto viene insaccato, quando è ancora caldo, nel budello cieco di manzo. Si lascia poi riposare al freddo, sotto un peso, perché acquisti la tipica forma schiacciata: il suo nome deriva dal fatto che un tempo l'impasto, rivestito dalla rete di maiale, veniva posto a riposare in una cassetta di legno. Fredda o riscaldata, si serve a fette più o meno spesse

Tinca Gobba Dorata del Pianalto di Poirino

Il pesce che vive tra i buchi dei mattoni

Storico comune in provincia di Torino, Poirino si trova nel mezzo di un altopiano argilloso, il Pianalto di Poirino, compreso tra le provincie di Torino, Asti e Cuneo. Qui il paesaggio è punteggiato dalle 'pescliere', laghetti naturali e piccole cave da cui si estraeva l'argilla per i mattoni dall'antica origine artificiale, caratterizzati da acque basse, calde e fangose, ma tanto pescosi da rappresentare nei

secoli una consistente risorsa economica per le comunità locali. In questi laghi vive una tinca particolare: la Tinca Gobba Dorata del Pianalto di Poirino. Proprio l'argilla rossa dell'altopiano conferisce alla livrea di questa varietà di tinca un colore giallo-rossiccio, quasi dorato, che la differenzia dalla tinca comune. Il nome 'gobba' definisce un'altra peculiarità fisica del pesce: presenta infatti una gibbosità all'altezza delle prime vertebre cervicali, assente nella tinca comune. Ma le differenze non si fermano all'esteriorità: le carni sono molto pregiate perché sode e delicate, per nulla grasse e povere di spine, e si distinguono per il gusto pulito, conferito anch'esso dalle particolari argille dell'altopiano, e del tutto privo delle sfumature terrose che spesso si possono percepire in altre varietà dello stesso pesce. Secondo la tradizione torinese, le tinche si gustano in carpione: infarinate e fritte, vengono ricoperte con una miscela di aceto, vino bianco e aromi, quindi conservate in vasi di vetro; una preparazione gustosa, che un tempo consentiva di conservare il pesce, altrimenti deperibile, a lungo. Per esaltare al meglio le sue carni delicate, tuttavia, le tinche vanno servite semplicemente infarinate e fritte. Un tempo venivano pescate in primavera, oggi la pesca avviene da aprile a ottobre, e riguarda solo esemplari di almeno un anno. Sempre più rara, la Tinca Dorata è oggi oggetto di un programma di recupero che mira a potenziarne l'allevamento.

Consorzio della Tinca Gobba Dorata del Pianalto di Poirino – c/o Comune di Poirino – Via Cesare Rossi, 5 – 10046 Poirino (TO) – Tel +39 011 9450114 – Fax +39 011 9450235

Toma Piemontese

Una toma, mille tome

Diffusa su tutto il territorio regionale, sia nelle valli alpine, sia nelle zone di pianura, la Toma Piemontese presenta una grande varietà di forme e di peso, legate alle diverse aree di produzione. Sono due le tipologie principali individuate dal marchio DOP: la Toma Tenera e la Toma Semidura. La lavorazione della prima parte dal latte vaccino intero, mentre la seconda deriva da latte parzialmente scremato: sono entrambi formaggi di latte semicotto, accomunati dalla forma cilindrica a facce piane. La crosta della Toma Tenera, è liscia ed elastica, di colore giallo chiaro che diventa rossiccio con il prolungarsi della stagionatura: questa varietà ha pasta bianca tendente al paglierino, morbida e sottilmente occhiata. Il profumo è delicato, il sapore dolce. La varietà Semidura presenta crosta più spessa, ruvida e meno elastica e pasta più consistente; l'odore è

intenso, così come il sapore. Per entrambe l'affinamento minimo previsto è di 15 giorni nelle forme più piccole e di 2 mesi per quelle di peso superiore ai 6 chili. La Toma Tenera si può gustare al naturale con pane bianco o integrale; è inoltre ottima per condire ogni tipo di pasta o per mantecare risotti. La Toma Semidura è un formaggio da tavola che si può accompagnare a verdure cotte o crude, ma si presta anche alla preparazione di piatti come la Fonduta o la Polenta Pasticciata.

Consorzio per la Tutela del Formaggio Toma Piemontese - Via Livorno, 60 – c/o Environment Park – 10144 Torino – Tel +39 011 2258391 - Fax +39 011 2258408

Zabaione

Il santo dolce

In italiano e Zabaione o Zabaglione, in dialetto Zabagliun: secondo alcuni, l'origine del nome e del dolce sarebbe legata a Pasquale Bayon, un francescano spagnolo ospite presso la chiesa di San Tommaso, a Torino: sarebbe stato lui a diffondere verso la fine del Cinquecento la ricetta di questa crema, che forse era già nota a corte. Divenne santo nel 1690 con il nome di san Bayon: in dialetto, in un'unica parola, Sanbaiun, da cui Zabaiun.

Per prepararlo, occorre mescolare in una casseruola i tuorli con lo zucchero, sbattendo il composto con una frusta perché diventi bianco e spumoso: per 6 tuorli saranno necessari 100 g di zucchero. Si uniscono al composto ottenuto un paio di bicchierini di Marsala: questo l'aroma tradizionale, ma lo Zabaione può essere preparato con qualsiasi tipo di vino o liquore, dal Rum al Cassis, dal Limoncello al Moscato, dal liquore al caffè al vino rosso. Il liquore, meglio se tiepido, va versato a filo nella crema, mescolando di continuo per non smontare i tuorli

Si immerge la casseruola in un bagnomaria caldo, ma non bollente, si porta su fuoco dolce e si continua a montare il composto fino a che risulti spesso, spumoso e omogeneo. Si può servire, caldo o freddo, da solo, con panna montata freschissima, o accompagnato da biscottini fragranti.

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Piemonte.

AGNOLOTTI

Pasta ripiena di forma quadrata, simile ai ravioli. Si preparano in diverse varianti a seconda della zona, sempre con farcia a base di carni legate con uova e profumate con formaggio. Da gustare lessati in brodo di carne, oppure asciutti, conditi con burro fuso o sugo di pomodoro.

FARINA PER POLENTA TRADIZIONALE DI LANGA

Questa particolare farina per polenta si ottiene da quattro varietà di mais: l'Ottofile, la Pignolet, il Marano e la Quarantina, tutte varietà nostrane, coltivate ancora oggi con tecniche tradizionali. La macinazione deve avvenire rigorosamente su pietra, per ottenere una farina integrale ideale per preparare la vera polenta.

FRISSE

Tipiche delle Langhe, sono polpettine preparate con un trito di frattaglie di maiale, grasso di gola e salsiccia, legato con uova e profumato con noce moscata e bacche di ginepro; alcune versioni arricchiscono il composto con uvetta ammorbidita nel vino o zucchero. Le Frisse, avvolte nella rete di maiale e spesso cosparse di farina gialla, vengono fritte nello strutto spumeggiante.

GIANDUIOTTO

È il 1559: il cacao approda per la prima volta in Italia, precisamente a Torino, e il duca Emanuele Filiberto di Savoia lo porta direttamente dalla corte di Spagna. Tante specialità torinesi, dal Cremino al Bicerin, sono figlie di questa data. Ma è solo nel 1865 che nasce il Gianduiotto, a Carnevale, in onore della maschera Gianduia: gli ingredienti, semplici e deliziosi, sono cacao, Nocciola del Piemonte, zucchero e vaniglia.

OLIO ESSENZIALE DI MENTA PIPERITA PIEMONTE

Nel territorio di Pancalieri, in provincia di Torino, la coltivazione di menta piperita è estesa e radicata: l'olio essenziale che se ne ricava, estratto in distillerie della zona e noto anche con il

nome del paese di origine, appunto Pancalieri, è impiegato nella produzione di caramelle, liquori e dolciumi, e nell'industria cosmetica.

PERA MADERNASSA CUNEESE

Deriva probabilmente da un incrocio naturale tra la pera Martin Sec e una varietà selvatica: nell'Ottocento la sua coltivazione sostituì, in valle Grana, nell'Albese e nel Cuneese, la coltivazione della Martin Sec. Ha buccia verde scuro che, con la maturazione, tende al giallo e si arricchisce di sfumature rossicce. La polpa, bianca e delicatamente profumata, ha un gusto dolce e una consistenza croccante. È molto adatta alla cottura.

SALSICCIA DI BRA

Una normale salsiccia, ma preparata con carne bovina, e per questo una rarità: un Decreto Regio dei Savoia vietava la produzione di salsicce di questo genere in tutto il territorio nazionale, con l'unica eccezione di Bra. Nata forse dalla necessità di preparare un salume rispondente alle prescrizioni alimentari ebraiche, si prepara con carne di vitello o vitellone macinata finemente e condita con sale, pepe, aromi e talvolta Parmigiano o Toma delle Langhe, il tutto insaccato in budello naturale. Sottile, magra e gustosa, si serve cruda, se fresca, oppure cotta alla griglia.

SAVOIARDI

Diffusi non solo in Piemonte, ma anche nella Savoia francese, questi biscotti leggeri, dalla tipica forma allungata, nacquero, pare, dalla creatività di un maestro pasticciere di casa Savoia alla metà del XIV secolo: si dice che siano stati preparati per la prima volta per celebrare la visita del re di Francia. Numerosi sono i forni e le pasticcerie che ancora oggi producono i Savoiardi artigianalmente, con uova, zucchero, farina, sale; i medesimi ingredienti riportati da una ricetta cinquecentesca: "Si fanno con poca farina, albume d'uovi e zuccaio". La loro caratteristica friabilità è data dagli albumi montati a neve e incorporati al resto dell'impasto solo in un secondo tempo.

TOMINO DEL BEC

Prodotto ad Acqui Terme e a Roccaverano, si prepara con latte misto, di pecora e di vacca. Pronto al consumo dopo un solo giorno di maturazione, va consumato fresco. Si presenta in piccole forme cilindriche di colore bianco perlato, prive di crosta; la pasta è morbida e il delicato sapore conserva il profumo del latte fresco.

TRIPA D'MUNCALÈ

Trippa di Moncalieri, questa la traduzione del nome. Una specie di salame preparato con la trippa di bovino lessata e pressata negli stampi, con l'eventuale aggiunta di carni di maiale, di capra o di pecora. Si serve a fette, condita con sale, pepe, olio, limone e trito di cipolla e prezzemolo.

VERMUT

Nasce nella Torino del Settecento il vino aromatizzato forse più popolare in Italia. Il nome deriva dal tedesco *Wermuth*, 'assenzio', una delle piante che profumano la bevanda. Al vino bianco, in genere Moscato, si aggiunge una parte di alcol puro e una parte di alcol in cui sono state poste in infusione le varie erbe, spezie e aromi. La miscela di aromi cambia da produttore a produttore. Per tradizione viene servito come aperitivo.

VALLE D'AOSTA

Blanc de Morgex et de La Salle

Il vino più alto d'Italia

Sulle ripide pareti del Monte Bianco si inerpicano fino a 1.300 metri di altitudine, su strette terrazze, i vigneti di Blanc de Morgex, un vitigno antichissimo. Portato in Italia probabilmente dai coloni vallesi alla metà del XVII secolo, è sopravvissuto all'epidemia di fillossera della fine dell'Ottocento grazie alla sua resistenza, sviluppata nell'adattarsi al clima rigido delle Alpi. Estati molto calde e inverni freddissimi, forti escursioni termiche, nevicate abbondanti che possono ricoprire gli acini anche al momento della vendemmia: fattori che rendono speciale questo *vin des neiges*, 'vino delle nevi'. Speciali anche i vigneti, coltivati sotto le basse pergole di pietra, sostenute da pali di legno, secondo l'antico costume dei Romani. Il Blanc de Morgex et de La Salle è un vino bianco di colore paglierino con riflessi verdognoli; ha profumo sottile e delicato, che conserva note di fiori ed erbe di montagna; il gusto è secco e delicato, lievemente frizzante e acidulo. Da servire fresco, si abbina con le specialità valdostane, dalla Fontina al Lard d'Arnad, dalla Fonduta alla Raclette.

Cave du vin Blanc de Morgex – Chemin des Iles, 19 – La Ruine – 11017 Morgex (AO) – cavevinblanc@hotmail.com

Caffè Valdostano

Il rito della grolla

La grolla dell'amicizia è un oggetto presente in tutte le case in Valle d'Aosta: scavata nel legno, questa coppa panciuta è chiusa da un coperchio e dotata di numerosi 'becchi' da cui si beve un caffè particolare. La calda e profumata bevanda va assaporata nelle serate tra amici o nelle ricorrenze familiari. La grolla passa di mano in mano e di bocca in bocca per suggellare l'intimità e l'intesa

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 caffè: 4 tazzine di caffè caldo; 2 tazzine di grappa; 1 tazzina di Genepy; 4 cucchiai di zucchero; 1 arancia o 1 limone.

Mettere a scaldare in un pentolino i liquori, lo zucchero la scorza dell'arancia e qualche cucchiaio di succo, fino a quando lo zucchero si sarà sciolto. Bagnare i beccucci della grolla con poco succo di arancia, quindi cospargerli di zucchero. Versare nella coppa il caffè aromatizzato e accendere il fuoco all'interno del recipiente. Quando lo zucchero sui beccucci sarà caramellato, incoperchiare la coppa, in modo da spegnere il fuoco: se si desidera che il caffè abbia una gradazione alcolica elevata, occorre spegnere la fiamma dopo poco tempo; se si preferisce una bevanda più leggera, è meglio lasciare che la fiamma si spenga da sola.

Fonduta

La magia del formaggio fuso

Piatto povero nato dall'esigenza di utilizzare gli avanzi di formaggio, la Fonduta è diffusa, in forme diverse, in tutte le valli alpine, dal Trentino alla Svizzera, arricchita di volta in volta con spezie, vino bianco oppure, come in Valle d'Aosta, con tuorli d'uovo. La pentola più adatta per la preparazione ha il fondo rotondo, ideale per la cottura a bagnomaria e perché il formaggio fuso possa essere facilmente lavorato con la frusta. La tradizione vuole che la Fonduta sia servita come piatto principale, nelle caratteristiche scodelle di terracotta; tuttavia può rappresentare anche un ottimo antipasto, trasformarsi in sugo per condire pasta all'uovo, risotti e polenta o costituire il ripieno per ravioli e vol-au-vent.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 450 g di Fontina non troppo stagionata; 4 tuorli d'uovo; 250 ml di latte; 30 g di burro; sale; pepe; crostini di pane e lamelle di tartufo (facoltativi).

Privare della crosta la Fontina, quindi tagliarla a fettine sottili, porre le fettine in un contenitore a bordi alti e ricoprirle di latte. Lasciare il formaggio in ammollo per almeno 4 ore o, se possibile, per tutta una notte.

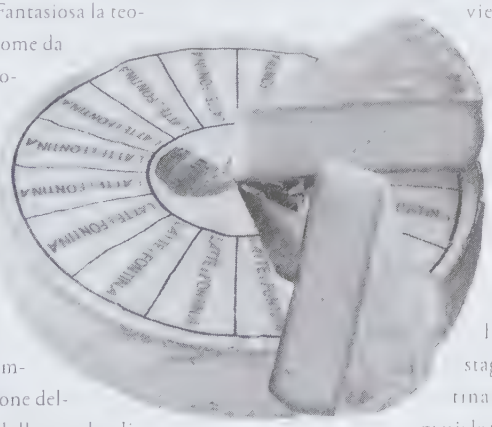
Al termine dell'ammollo, porre il burro in una pentola da Fonduta e farlo fondere a bagnomaria; aggiungere quindi la Fontina macerata e qualche cucchiaio del latte utilizzato per l'ammollo. Lasciar fondere il formaggio mescolando di continuo con un cucchiaio di legno e mantenendo la fiamma molto bassa, in modo che il composto sia caldo ma non raggiunga mai il bollore. Quando la Fontina comincerà a filare, unire i tuorli d'uovo sbattuti con il rimanente latte, amalgamandoli rapidamente al formaggio con

una frusta per ottenere una crema densa, omogenea e uniforme: la Fonduta infatti non deve mai filare. Profumare con abbondante pepe, regolare di sale se necessario (la Fontina è già saporita) e distribuire la fonduta nelle ciotole individuali; guarnire a piacere il piatto con qualche lamella di tartufo e servire con crostini di pane fritti o tostati.

Fontina

Un formaggio antico che sa di pascolo

Amata e apprezzata da molti, la Fontina è uno dei prodotti tipici valdostani più noti e diffusi nelle altre regioni d'Italia. Le sue origini sono molto antiche: fin dal XIII secolo si hanno notizie certe della produzione di formaggio nella valle. Il termine 'fontine' compare per la prima volta nel 1717 in un documento dell'archivio dell'Ospizio del Gran San Bernardo. Fantasiosa la teoria che fa derivare il nome da 'fondere', ma è più probabile che l'etimo sia da ricondurre a un toponimo molto diffuso nella zona: l'alpeggio Alpe Fontin, nel comune di Quart, una tra le località che ne contende i natali. Il latte impiegato per la produzione della Fontina – quello delle vacche di razza Pezzata Rossa e Pezzata Nera Valdostana, alimentate con erba di pascolo in estate e con fieno in inverno – deve essere lavorato entro 2 ore dalla mungitura. Il latte, non scremato, viene fatto coagulare e viene lavorato secondo tecniche tradizionali antiche. Al latte caldo si aggiunge il caglio di vitello, quindi la cagliata viene rotta e di nuovo scaldata. La massa casearia viene poi separata dal siero con un telo e posta nelle fascere, dove viene leggermente pressata. Le forme fresche vengono salate e poste nei locali di maturazione. La stagionatura della Fontina dura in media 4-5 mesi: le forme, disposte su ripiani di legno d'abete, vengono, nei primi 3 mesi, rivoltate ogni giorno; si alternano, in questa fase, salatura e pulitura delle superfici con spazzole inumidite con acqua salata. L'affinamento



avviene in grotta, in ambiente umido e a temperatura di 10-12 gradi °C. La Fontina si presenta in forme cilindriche tipicamente appiattite, del peso di 8-12 kg ciascuna. La crosta, sottile, ha colore giallo ocra nei formaggi più giovani, marrone scuro in quelli più stagionati. La pasta, di colore variabile dal paglierino al giallo, è morbida, liscia, elastica e compatta e presenta una caratteristica occhiatura sparsa. L'aroma è intenso e pieno, il sapore, fondamentalmente dolce e ricco, può variare a seconda del grado di invecchiamento e dell'alimentazione delle vacche. Ottima da sola, accompagnata soltanto da una fetta di pane bianco, la Fontina si abbina perfettamente con la polenta o con la purea di patate; è inoltre protagonista di grandi piatti come la Fonduta Valdostana, la Zuppa di Valpelline o la Zuppa di Cogne.

Consorzio Produttori e Tutela della DOP Fontina – Regione Borgnalle, 10/L – 11100 Aosta
www.consorziofontina.it

Fromadzo

Il formaggio fatto quando il latte scarseggiava

Prodotto DOP dal 1996, il Valle d'Aosta Fromadzo è riconoscibile dal marchio raffigurante una mucca stilizzata, il cui colore identifica le diverse varietà del formaggio presenti sul mercato: magro o semigrasso, prodotto solo con latte vaccino o con l'aggiunta di latte di capra, con latte pastorizzato o, infine, aromatizzato con erbe e spezie.

Noto nella valle fin dal XV secolo, costituiva un'alternativa alla Fontina nei periodi in cui la scarsità di latte rendeva necessaria la produzione di un formaggio più magro: si preferiva infatti utilizzare la panna per la preparazione del burro. Si tratta dunque di un formaggio a pasta semidura: di forma cilindrica con facce piane o semipiane, ha crosta consistente, di colore paglierino che tende l'affinamento al grigio, venato di sfumature rossicce. All'interno si presenta compatto, con occhiatura sparsa, bianco se fresco, paglierino se invecchiato. Profumato di latte, è caratterizzato dall'aroma delle erbe di montagna. Il gusto fragrante, quasi dolce nei formaggi giovani, acquista sapidità con la stagionatura, fino ad arricchirsi di note leggermente piccanti. Si prepara a partire dal latte vaccino di due mungiture, con la possibile aggiunta di piccole quantità di latte caprino.

Il latte, intero o scremato, viene riscaldato e addizionato di caglio di vitello. La massa viene fatta scaldare e rotta in piccoli grani, quindi posta nelle fascere e pressata. La salatura, a secco o in salamoia, può essere accompagnata da un trattamento con erbe aromatiche. Le forme si pon-

gono a stagionare per un periodo che va da un minimo di 2 mesi a un massimo di un anno. Se poco stagionato è un formaggio da tavola; invecchiato diventa da grattugia, ottimo per completare risotto e polenta. Ideale l'abbinamento con pane di segale, noci, miele o verdure.

Genepy

Il liquore delle Alpi

Nei dialetti parlati nelle Alpi Occidentali Genepy è il nome, forse di origine celtica, dell'*Artemisia glacialis*, un'erba di montagna che punteggia i terreni morenici oltre i 2.000 metri di altitudine.

La raccolta di questa pianta è regolamentata da una precisa normativa. Da sempre l'*Artemisia glacialis* è nota per le sue proprietà medicinali e tonificanti: è tonica e purificante e ingrediente di tisane, decotti e tinture che possono servire per abbassare la febbre, giovare alle vie digestive e addirittura per curare piccole ferite. Ma soprattutto l'*Artemisia glacialis* è alla base della preparazione del liquore Genepy, un classico della tradizione valdostana.

Le piantine, fresche o essiccate, vengono sminuzzate nell'alcool e lasciate in infusione per lungo tempo. Si procede poi alla distillazione per ottenere un'essenza a cui si aggiungono acqua e zucchero. Il liquore quindi viene posto a riposare per mesi. Il Genepy può avere colore verde intenso, se ottenuto dalla macerazione di erbe fresche o se trattato con coloranti naturali, oppure giallo paglierino. In ogni caso l'aroma molto intenso e complesso è caratterizzato da note vegetali di sapore e deciso e persistente, lievemente amaro. Eventuali aggiunte di altre erbe aromatiche, all'intuso donano al prodotto finito un maggiore ricchezza di profumi. Il Genepy può essere servito liscio, a fine pasto, come tonico e digestivo, oppure con ghiaccio e selz, ma è amatissimo anche caldo, come un grog energetico.

La Cave des Onze Communes – Loc. Urbains, 14 – 11010 Aymavilles (AO) – Tel +39 0165 902912
La Crotta di Vegneron – Piazza Roncas, 2 11023 Chambave (AO) – Tel +39 0166 46670

Jambon de Bosses

Dal colle del Gran San Bernardo verso l'Europa

L'antica *Eudracinum*, oggi Saint Rhemy-en-Bosses, fu fondata dai Romani lungo la via che porta al passo del Gran San Bernardo. Si dice che proprio i Romani portarono qui l'arte di produrre il prosciutto crudo, ma i primi documenti certi che ne attestano la presenza risalgono al 1397. Lo Jambon de Bosses conserva intatta la sua storia e nel suo gusto reca l'impronta dei luoghi in cui nasce, luoghi esposti alle correnti fresche e secche che scendono dai colli circostanti, ambiente ideale per la produzione del prosciutto; non solo: deve la sua unicità alla sapiente tecnica di lavorazione tramandata per generazioni di padre in figlio. Le cosce di maiale vengono salate a secco e profumate con aromi come aglio, salvia, rosmarino, pepe, ginepro, timo e alloro. L'operazione di salatura si protrae per circa 20 giorni; in seguito i prosciutti vengono asciugati e posti a stagionare per almeno un anno in un luogo fresco: ideali per questo scopo sono i *rascards*, fienili in legno posti a circa 1.800 metri di altitudine, dove i prosciutti possono beneficiare degli effetti dei venti montani e assorbire il profumo del fieno e delle erbe. Scuro, compatto e intensamente profumato, lo Jambon de Bosses ha un gusto aromatico che accosta a una delicata sapidità leggere note dolci. Affettato sottilmente, si può apprezzare appieno se proposto con pane nero, burro fresco, noci e miele e, naturalmente, con un bicchiere di vino bianco di buon corpo.

Lard d'Arnad

Tre mesi nel legno per caricarsi di profumi

È nel piccolo comune di Arnad, posto sulle rive della Dora Baltea, che si produce il pregiato Lard d'Arnad. Le caratteristiche che rendono unico questo lardo sono fondamentalmente due: l'alimentazione dei maiali, che predilige ortaggi e castagne, e la tecnica di stagionatura. I tagli utilizzati sono quelli della spalla e del dorso, da cui il lardo viene staccato entro 2 giorni dalla macellazione: i pezzi vengono posti nei *doils*, contenitori di legno di castagno, rovere o larice di antica tradizione; a ogni

strato di lardo si alterna uno strato di sale e aromi, tra cui, insieme a un misto di erbe locali, cannella, chiodi di garofano, noce moscata e bacche di ginepro, spiccano l'aglio, il rosmarino, la salvia e l'alloro. Riempito il *doil*, si ricopre il tutto con la miscela di spezie e si irrora con una salamoia di acqua, sale grosso e ancora spezie. Nel *doil* il lardo deve riposare per almeno 3 mesi. Trascorso questo tempo, il lardo è pronto per essere consumato: se si desidera conservarlo più a lungo, lo si ripone in vasi a chiusura ermetica, coperto di vino bianco.

Tradizionale condimento nei piatti della gastronomia locale, il Lard d'Arnad si può gustare, sottilmente affettato, spolverizzato di pepe nero o addolcito con il miele della Valle d'Aosta, oppure tritato e spalmato su fette di pane nero tostate o su fette di polenta grigliata. Venduto in pezzi spessi almeno 3 cm, il Lard d'Arnad si presenta all'esterno di colore bianco, talvolta con una striatura di carne e deve sempre conservare su un lato la cotenna. All'interno è rosa chiaro, senza sfumature. Il profumo è delicato e ricorda le spezie usate per la stagionatura, così come il sapore che, pieno e complesso, accosta dolcezza e sapidità.

Salumificio Maison Bertolin – Loc. Champagnolaz, 10 – 11020 Arnad (AO) – Tel +39 0125 96612 – Fax +39 0125 966517 – www.bertolin.com

Motzetta

Una riserva di carne per i lunghi inverni

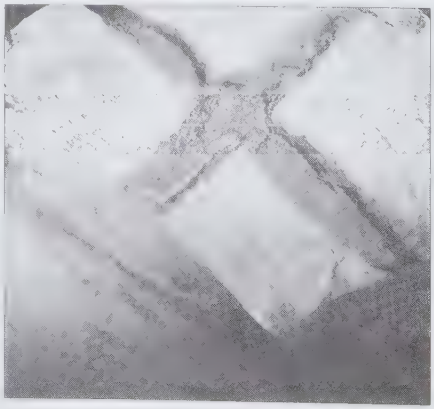
Un tempo era preparata con carne di stambecco: oggi, a causa del divieto di caccia che protegge questa specie a rischio di estinzione, la Motzetta o Mocetta viene prodotta con carne essiccata di vacca, pecora, capra o, più raramente, di camoscio. I pezzi di carne, tagliati generalmente dalla coscia dell'animale, vengono disposti a strati in recipienti di legno detti *goveille* e ricoperti di sale ed erbe aromatiche. Coperta da un peso, la carne riposa sotto salamoia per circa 2 settimane; i

pezzi vengono quindi estratti, lavati e appesi a stagionare in locali aerati e freschi per un periodo che può variare da un mese a un anno. La Motzetta, che conserva intatto il profumo delle bacche di ginepro, del timo e dell'aglio utilizzati per aromatizzare la salamoia, si serve a fette sottili: è ottima accompagnata da pane di segale o crostini imburrati, a piacere addolciti con miele. La Motzetta di camoscio è la più pregiata, apprezzata per il suo gusto sapido e intenso.

Pane di Segale

Il pane fresco una sola volta l'anno

Un tempo il pane in Valle d'Aosta veniva prodotto interamente con farina di segale: doveva conservarsi per parecchio tempo, dal momento che in ogni paese ci si riuniva una volta l'anno, all'inizio dell'inverno, per cuocere le pagnotte nei forni comuni: si trattava di vere feste di paese. Ciascuno tracciava le proprie iniziali sulla superficie del proprio pane per poterli distinguere quando venivano posti a essiccare nelle rastrelliere. Nelle madie, con il trascorrere dei mesi il pane, pur mantenendo integra la sua fragranza, diventava sempre più duro: bisognava tagliarlo con il *copapan*, un coltello a ghigliottina inventato apposta per spezzettare il pane, che si consumava secco oppure ammorbidito nell'acqua, nel latte, nel vino o nel brodo, per preparare semplici zuppe. Oggi i pani vengono prodotti con una miscela di farina di frumento e di segale: le forme, rotonde e schiacciate, sono caratterizzate dalle croci intagliate sulla parte superiore, memoria dei segni di riconoscimento di una volta; la pasta può essere arricchita con noci oppure con castagne e uvetta. Scuro e profumato, dal sapore intenso e leggermente dolce, il Pane di Segale della Valle d'Aosta è ottimo da servire, leggermente imburrato, per accompagnare i formaggi e i salumi locali. Caldo, è ideale da assaporare in abbinamento con il lardo. Inoltre è ingrediente insostituibile nelle zuppe della tradizione locale, dalla Zuppa di Valpelline alla Zuppa di Cogne.



Salignoun

La saporita ricotta dei Walser

Nelle località di cultura walser alle pendici del Monte Rosa, dove si è conservato il dialetto tedesco e le tradizioni originarie sono ancora vive, si produce una particolare ricotta dal sapore intenso e piccante.

Per ottenere il Salignoun si amalgama la ricotta grassa, passata al setaccio, con sale, olio di oliva, peperoncino e altri aromi che possono variare a seconda delle usanze locali: bacche di ginepro, cumino, finocchio oppure erbe particolari dei pascoli alpini

L'impasto viene poi lavorato per ottenere delle forme sferiche, che possono essere gustate fresche oppure avviate all'asciugatura: appese all'interno della cappa dei camini, le forme acquistano una leggera affumicatura

Si tratta di un prodotto artigianale, destinato prevalentemente al consumo familiare e difficilmente reperibile in commercio. Il peperoncino conferisce al Salignoun il suo caratteristico colore rosato. La consistenza di questa particolare ricotta è morbida e cremosa; il suo sapore è pungente e aromatico.

Il Salignoun è un formaggio ideale da assaporare nel semplice abbinamento con il Pane di Segale oppure, come vuole la tradizione della valle, con le patate bollite

Caseificio Artigiano Variney di Duclos E.&C. – Loc. Petit Quart – 11010 Gignod (AO) – Tel +39 0165 256880

Tegole di Aosta

Una tradizione nata in Normandia

Una tradizione relativamente recente, ma diventata a tutti gli effetti un classico della pasticceria locale. Le Tegole di Aosta nacquero negli anni Trenta, quando i Boch, pasticcieri da generazioni ad Aosta, ne appresero la ricetta durante un soggiorno in Normandia. Le *Tuiles*, tegole, diffusissime in Francia, si sono così trasformate in uno dei dolci simbolo della cucina aostana: nocciole e mandorle tritate sono gli ingredienti fondamentali, da amalgamare con zucchero, albume d'uovo

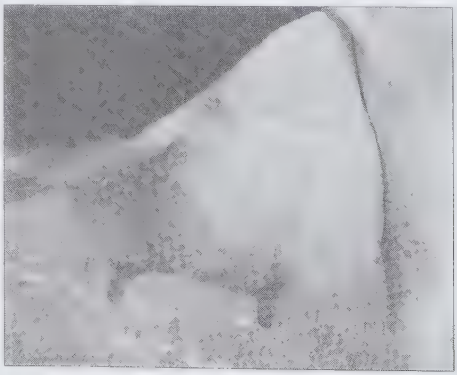
e, talvolta, burro e poca farina. Con il composto ottenuto vengono poi formati dei dischi appiattiti, da cuocere in forno per pochi minuti. Le cialde appena sfornate vengono, secondo la ricetta originaria, incurvate nella tipica forma di tegola, alla quale devono il nome
Oggi tuttavia, per risparmiare tempo e per soddisfare l'elevata richiesta di dolcetti, è sempre più frequente trovare Tegole piatte: una variante alla forma che certamente non altera il gusto del prodotto. Le Tegole di Aosta si possono assaporare da sole oppure accompagnate dalla Crema di Cogne, preparata con panna e uova, o dalla tipica Fiocca, panna montata zuccherata e profumata con grappa.

Pasticceria Caffè Boch – Via Jean-Baptiste de Tillier – 11100 Aosta – Tel +39 0165 44406

Teteun

Un salume del tutto particolare

Preparato da pochissimi salumifici del comune di Gignod o a livello familiare, è un salume raro e del tutto particolare. Si tratta di mammelle di vacca poste in salamoia con sale, aglio, salvia e talvolta alloro, ginepro e rosmarino, quindi pressate e fatte bollire lungamente. La pressatura un tempo veniva effettuata legando strettamente le mammelle di vacca con un canovaccio di tela in modo che mantenessero la forma durante la cottura; oggi, il Teteun viene pressato in appositi stampi metallici. Dopo la cottura, il Teteun è pronto: l'aspetto è del tutto simile a quello del prosciutto cotto, ma la consistenza ricorda quella della lingua.



Il Teteun si serve caldo, a fette, tradizionalmente condito con la salsa verde, a base di prezzemolo, aglio e olio di oliva, oppure accostato al gusto dolce di marmellate e frutta secca: un abbinamento, quello tra dolce e salato, molto diffuso nella cucina dell'antica Roma, in cui questo salume affonda le sue radici.
Scrittori come Plinio, Marziale e Petronio cantarono la bontà della mammella di scrofa, che secondo Apicio dove-

va essere prima bollita e poi cotta sulla griglia, insaporita con spezie, verdure aromatiche e vino dolce.
La diffusione dell'allevamento bovino in Valle d'Aosta ha portato a sostituire la mammella di scrofa con quella di vacca nella produzione di una specialità contadina, legata alla necessità di non sprecare neanche i tagli più poveri dell'animale macellato: la tradizione di preparare il Teteun non si è mai persa del tutto, ma è solo a partire dagli anni Settanta, quando in Italia si incominciano a riscoprire le gastronomie e i prodotti tipici locali, che questo particolare salume venne rivalutato.
Ogni anno, la penultima domenica di agosto a Gignod si tiene la 'Fêta du Teteun'.

Salumificio Gignod – Loc. Piano Castello, 9 - 11010 Gignod (AO) – Tel +39 0165 56007 – Fax +39 0165 256114

Toma di Gressoney

Invecchia anche due anni

Prodotta esclusivamente nella valle del Lys, la Toma di Gressoney presenta diverse particolarità che la rendono unica. La lavorazione ha inizio dal latte crudo, munto a mano, di vacche di razza autoctona; le tecniche di caseificazione, di tradizione secolare, sono in parte simili a quelle impiegate nella preparazione del Fromadzo nella varietà semigrassa. Anche le attrezzature impiegate sono legate all'antica cultura locale.
Le forme devono riposare per almeno 2 o 3 mesi nelle cantine degli alpeggi, per poi proseguire la stagionatura in appositi locali: l'affinamento si può protrarre fino a 2 anni, anche se è consuetudine locale consumare la Toma di Gressoney quando è ancora fresca. La durata della stagionatura influisce sull'aspetto e sull'aroma del formaggio, la cui crosta si ricopre via via di una polvere che conferisce al gusto del prodotto note particolari.
Di forma tonda, dal peso variabile fra i 3 e i 5 kg, ha crosta compatta e leggermente unta, il cui colore varia da rossastro a marrone-grigio con il procedere dell'invecchiamento. La pasta è paglierina ed elastica, più soda nei formaggi più maturi. Dolce se giovane, la Toma di Gressoney si arricchisce di profumi e acquista un gusto più sapido con l'affinamento. In tavola si accompagna con pane bianco e salumi

Cooperativa Caseificio Evancon – Via Nazionale, 7 – 11020 Arnad (AO) – Tel +39 0125 966261. Magazzino Cooperativa Produttori Latte e Fontina – Strada Statale all'imbocco del capoluogo – 11010 Pré-Saint-Didier (AO) – Tel +39 0165 35714

Valle d'Aosta Chambave Moscato Passito

Il vino che piaceva a Carlo III, re di Francia

"Il moscadello è un po' meno chiaro della malvagia, ancor meno ambrato, ed ugualmente amabile, spiritoso, dolce". Lorenzo Francesco Gatta, medico torinese, nello scritto intitolato *Saggio sulle viti e i vini della Valle d'Aosta*, della prima metà dell'Ottocento, traccia con queste parole un ritratto fedele del Moscato di Chambave. Un vino, prosegue Gatta, che "se è ben fatto, non è inferiore ai moscatelli francesi ed ai migliori italiani". Il Valle d'Aosta Chambave Moscato Passito è un vino caldo e solare, a dispetto della terra fredda in cui nasce: il vitigno, il Moscato Bianco, ha da secoli trovato un terreno di crescita adatto su queste montagne, oltre i 700 metri di altitudine, lungo il corso della Dora Baltea, tra i paesi di Chambave, Chatillon e Saint-Vincent. Dall'uva pressata e fatta fermentare subito dopo la vendemmia deriva un Moscato fresco e aromatico; ma se si lasciano appassire i grappoli per alcune settimane in cantina, sugli appositi graticci, il risultato sarà il Chambave Moscato Passito. È un vino da meditazione, che può invecchiare da uno a 6 anni e deve raggiungere una gradazione alcolica di 16,5 gradi: di colore intensamente dorato, riscaldato da riflessi ambrati, ha un profumo intenso e aromatico, impreziosito da note fruttate e floreali. Altrettanto aromatico è il sapore, dolce, complesso, morbido e vellutato. Perché tutte queste caratteristiche possano risaltare appieno, il vino va degustato a una temperatura di servizio di 12 °C, solo oppure in abbinamento a foie gras e formaggi piccanti o erborinati.

La Crotta di Vegneron – Cooperativa Produzione Vini Chambave e Nus – Piazza Roncas, 2 – 11020 Chambave (AO) – Tel +39 0166 46670

Zuppa di Valpelline

Una minestra che da sola vale un pasto

Verza, pane nero, brodo, burro e Fontina: questi gli ingredienti principali della *Seupa a la Valpellinentze*, la Zuppa di Valpelline, cui si possono aggiungere, a seconda delle varianti custodite da ogni famiglia, prosciutto crudo e spezie come noce moscata oppure cannella. A luglio, durante la festa patronale di san Pantaleone, si tiene la Sagra della 'Seupa a la Vapellinentze'

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 800 g di verza; 150 g di Fontina; 100 g di prosciutto crudo; 80 g di burro; 1,5 l di brodo di carne; pane di segale raffermo; sale; cannella in polvere (facoltativo).

Mondare la verza, staccare le foglie, sbollentarle per 5 minuti in acqua leggermente salata; scolarle e raffreddarle sotto l'acqua corrente. Sgocciolare la verza e tagliarla a listerelle. Ridurre a listerelle il prosciutto. Far sciogliere una noce di burro in una casseruola, unire la verza e lasciarla rosolare per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, salare e, a piacere, profumare con un pizzico di cannella in polvere. Tostare nel forno le fette di pane. In una teglia da forno, possibilmente di terracotta, disporre uno strato di fette di pane; sopra distribuire parte delle verze, un poco di listerelle di prosciutto e uno strato di Fontina, affettata sottilmente. Proseguire a strati alternati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con uno strato di formaggio. Distribuire il rimanente burro, ridotto a pezzetti, sulla superficie e irrorare il tutto con il brodo bollente. Cuocere nel forno già caldo a 170 °C per circa un'ora, fino a quando il brodo sarà stato assorbito e la superficie risulterà dorata. Sfornare e lasciar riposare la zuppa per qualche minuto prima di servirla.

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Valle d'Aosta.

BEURO DE BROSSA

In Valle d'Aosta si producono diversi tipi di burro: il più particolare è forse quello ottenuto dalla brossa, sostanza grassa derivata dal siero residuo della lavorazione del formaggio. Raccolta nella zangola, viene lavorata insieme a poca acqua sino a ottenere grani di burro. Il burro viene confezionato in panetti resi caratteristici grazie ai tradizionali stampi decorati.

BOUDIN

È un salume preparato con un impasto di lardo, patate bollite, sangue di maiale, aromi e spezie. Spesso si inseriscono nel composto da insaccare anche barbabietole che, oltre a dare colore all'impasto, costituiscono un ottimo conservante e talvolta sostituiscono il sangue di maiale. Si serve cotto, lessato in acqua bollente o nel vino, oppure al forno, come secondo piatto o come sostanzioso antipasto.

CARBONNADE

Si tratta di un piatto di carne profumato e succulento. La ricetta originaria prevedeva l'utilizzo della carne salata di manzo, oggi rarissima: si prepara quindi come uno spezzatino di bue o di manzo, da cuocere a lungo con vino, pepe e spezie.

MELA RENETTA

Varietà probabilmente originaria della valle della Loira, predilige le temperature fresche e si è adattata perfettamente al clima della regione. Le coltivazioni sono concentrate nei comuni di Saint-Pierre, Sarre e Villeneuve. La mela Renetta valdostana ha buccia rugosa di colore verde, che tende al ruggine con la maturazione; carnosa e succosa, ha profumo delicato ma persistente. Va consumata solo se matura, quando il gusto trova un perfetto equilibrio tra aspro e dolce.

MIELE

In Valle d'Aosta si pratica l'apicoltura nomade: gli alveari vengono spostati in base ai periodi di fioritura. La raccolta del nettare avviene tra giugno e agosto. Delle varietà di miele più comuni nella regione fanno parte il miele di castagno, di rododendro e il millefiori, ciascuno con caratteristiche proprie, ma tutti accomunati dal basso contenuto d'acqua.

PANCETTA STECCATA VALDOSTANA

Un salume raro e particolare, ottenuto cucendo il pezzo di pancetta con la cotenna di maiale. Il tutto viene salato e pressato tra due pezzi di legno di ginepro, da cui assorbe il profumo.

PERE MARTIN SEC

Piccole pere, ricoperte da una ruvida buccia color ruggine, ottime da cuocere: la tradizione le vuole servite come semplice dessert, coperte interamente di vino rosso e cotte al forno. Non solo: squisite se conservate sotto sciroppo, sono anche alla base del liquore dolce Martin Sec.

PROSCIUTTO DI SAINT-MARCEL

Prodotto nel comune di Saint-Marcel, a 10 km da Aosta, è caratterizzato dall'intenso profumo che trae dalla miscela di erbe utilizzata per insaporirlo durante la stagionatura: artemisia, achillea nera e timo selvatico. Di colore rosso intenso, ha sapore dolce e insieme sapido

REBLEC

Formaggio fresco ottenuto dalla lavorazione di latte particolarmente grasso: se, oltre al latte crudo intero, si impiega anche la panna affiorata naturalmente, si ottiene il Reblec de Crama. Cremoso, è di colore bianco e sprigiona un delicato profumo di latte; è ottimo al naturale; con zucchero, cacao o cannella, diventa un semplice dessert. Difficile da reperire, è prodotto soprattutto in Valpelline, quasi solo per uso familiare.

REBLOCHON

Formaggio di tradizione francese, originario della Savoia, si è diffuso e radicato in Valle d'Aosta al punto da assumere caratteristiche proprie: con le tecniche di caseificazione tipiche delle valli della Savoia francese si ottiene un formaggio grasso, a pasta molle, dal gusto dolce e penetrante, modellato in piccole forme rotonde e ricoperto da una sottile crosta rossastra.

SALSICCIA VALDOSTANA

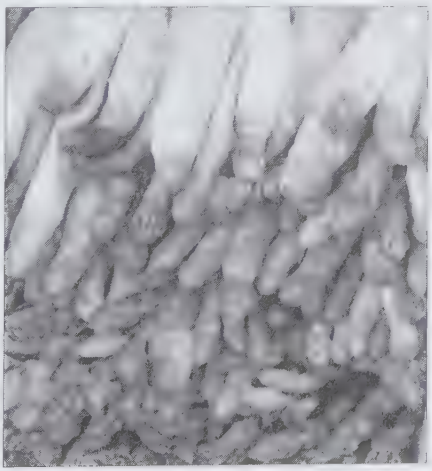
Viene preparata con un impasto di carni bovine e suine, conciato con sale, spezie e aromi come noce moscata, cannella, aglio e vino e insaccato in budelli naturali. Si consuma dopo la stagionatura, e può essere conservata sott'olio: aromatica e speziata, acquista un sapore più intenso con il protrarsi della maturazione. Una variante della Salsiccia Valdostana, preparata con tagli di carne meno nobili, è la Saouseusse: all'impasto di carne di vacca e di maiale si unisce un trito di lardo, sale e aromi come pepe, aglio, chiodi di garofano, cannella e noce moscata. Meno aromatica della Salsiccia Valdostana, la Saouseusse subisce una stagionatura più breve e si consuma in genere cruda.

LOMBARDIA

Asparago di Cilavegna e Asparago di Mezzago

Rosa o bianchi, di sabbia o di argilla

Ortaggi di origine asiatica, gli asparagi necessitano di cure assidue e condizioni particolari: terreni leggeri, sabbiosi e profondi. I terreni alluvionali sono i più adatti, per questo le coltivazioni hanno trovato l'ambiente ideale in prossimità dei fiumi lombardi. Nelle campagne intorno a Pavia, tra Po e Ticino, la secolare pratica nella coltivazione e le selezioni operate dai produttori hanno favorito lo sviluppo di una varietà pregiata: l'Asparago di Cilavegna. Di colore bianco, ravvivato dalla punta violacea, ha consistenza estremamente tenera e gusto delicato e fine. Bernardo Sacco, nel XVI secolo, scriveva che i *laumellinates* coltivavano gli asparagi secondo modalità simili a quelle descritte da Varrone e Catone. Le terre umide e sabbiose comprese tra Ticino e Agogna (*laumellinum fundum*) fanno di questo territorio un luogo più che mai adatto alla coltivazione degli asparagi: "i più celebri sono quelli di Cilavegna", afferma Bernardo Sacco, "qui l'asparago non si coltiva solo negli orti, ma anche nelle vigne e nei campi; spuntano all'aurora grossi e sublimi, ma devono essere colti entro il giorno stesso [...]". Anche a Mezzago, tra Monza e l'Adda, gli asparagi coltivati costituiscono una tipologia di qualità: l'Asparago di Mezzago, di colore bianco, è caratterizzato da un apice rosato, dovuto alla presenza di ferro nel terreno. Chiamato per questo Asparago Rosa, ha sapore particolarmente raffinato. È l'unico che nasce e cresce in un terreno argilloso ricco di minerali ferrosi, mentre gli altri asparagi sono coltivati in zone sabbiose. Gli asparagi in Lombardia vengono d'abitudine serviti lessati, con burro fuso e Grana, spesso in abbinamento con le uova al tegamino; inoltre vengono utilizzati per preparare un delicatissimo risotto



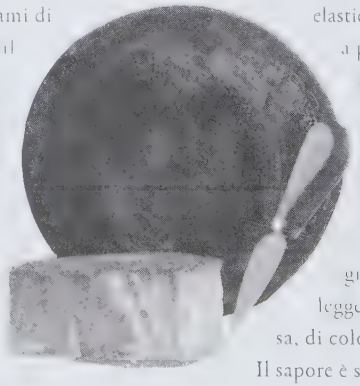
Asparago di Cilavegna da aprile a maggio punto vendita a fianco del municipio di Cilavegna – Largo Marconi – 27024 Cilavegna (PV)

Asparago di Mezzago CAAM Cooperativa Agricola Asparagicoltori Mezzago – Via Vitelunga, 1 – 20050 Mezzago (MI) – Tel +39 347 3403457

Bagoss di Bagolino

Il formaggio che nasce dai pini

I valligiani lo chiamano "Grana dei poveri". Il suo nome deriva da quello degli abitanti del paese di origine, in dialetto i *bagoss*. I casari di Bagolino, nella val Caffaro, ci tengono a sottolineare che il Bagoss, prodotto anche in altre valli della provincia di Brescia, si prepara ancora seguendo la tradizione antica. Il latte di vacca appena munto viene filtrato e riposto in mastelli di legno o in bacinelle di rame: storico l'utilizzo di rami di comfere intrecciati come il tino. Gli strumenti per la setacciatura, per il riscaldamento del latte e per la rottura della caglata sono anch'essi in legno o rame, di rigore l'utilizzo del fuoco a legna, acceso sotto i grandi pentoloni di rame. Spesso al caglio viene aggiunta una piccola quantità di zafferano, che darà colore al formaggio. Tolte dalle fascere di legno, le forme vengono pressate sotto tavole, anch'esse di legno, e infine salate a secco. Durante la stagionatura, che può durare dai 6 mesi ai 2 anni, si provvede a ungere periodicamente le forme con olio di lino crudo, in modo che la crosta si conservi elastica e priva di muffe. Formaggio a pasta semicotta, il Bagoss di Bagolino è prodotto in grosse forme cilindriche a facce piane, che pesano mediamente 15 kg ciascuna. La crosta è liscia, di un colore giallo arancio che può raggiungere toni scuri. La pasta, leggermente occhiata, è granulosa, di colore giallo più o meno deciso. Il sapore è sapido e intenso, ma mai piccante. Si serve a scaglie, da gustare al naturale, con noci o pere, oppure a fette arrostite sulla piastra; se molto stagionato diventa un ottimo



formaggio da grattugia, da utilizzare, come il Grana, per insaporire minestre, paste o risotti, oppure per gratinare verdure

Cooperativa Valle di Bagolino – c/o comune di Bagolino – Via Parrocchia, 34 – 25072 Bagolino (BS) – www.bagolinoweb.it

Bitto

Il suo segreto è nel latte tiepido di mungitura

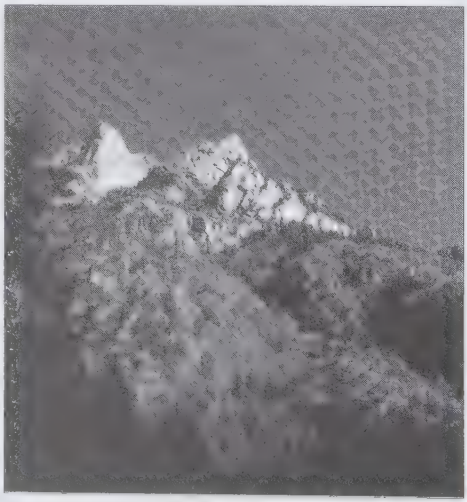
È un formaggio d'alpeggio a pasta semicotta, tra i più famosi e apprezzati della produzione casearia lombarda: la tradizione pastorale della valle percorsa dal torrente Bitto, in provincia di Sondrio, è all'origine di questo formaggio, che oggi si prepara in tutta la Valtellina, in provincia di Sondrio e in alcuni comuni della provincia di Bergamo. Ai pastori celti risale il nome del torrente e quindi del formaggio: Bitto, da *bitu*, cioè 'perenne'. Tutelato dal marchio DOP, il Bitto è il risultato di una lavorazione che perpetua pratiche artigianali antiche. Il latte vaccino, con l'eventuale aggiunta di latte di capre di razza Orobica, viene trasformato in alpeggio, nei cosiddetti *calècc*, baite di pietra coperte con un telo mobile. Le regole della sapienza artigianale prevedono infatti che il latte venga utilizzato subito dopo la mungitura, quando è ancora tiepido. Per questo le mucche vengono fatte pascolare nei pressi di un *calècc* fino a quando esauriscono l'erba di quel pascolo: allora il telo viene spostato su un'altra baita e le vacche trovano nuovo alimento. Il latte viene versato in calderoni di rame a forma di campana rovesciata, scaldato su fuoco a legna e addizionato di caglio di vitello. La massa casearia, sistemata nelle fascere di legno, acquista la tipica forma cilindrica dallo scalzo concavo. La stagionatura minima per questo formaggio è di 70 giorni, ma il Bitto può affinare per più di un anno. La rarità e il pregio del Bitto risiedono nelle modalità di produzione oltre che nella sua notevole facilità di conservazione. La spessa crosta di questo formaggio ha colore giallo paglierino, la pasta, compatta e scarsamente occhiata, più asciutta nelle forme più mature, varia dal bianco al giallo più o meno carico. Se poco stagionato ha sapore dolce e delicato, ma con l'invecchiamento si carica di note più forti, aromatiche e intense, particolarmente ricche quando è presente il latte caprino. La gastronomia valtellinese impiega il Bitto nei Pizzoccheri e nella Polenta Taragna ma, soprattutto se stagionato, questo formaggio può arricchire anche risotti e paste al forno. Servito da solo, si abbina a frutta secca e marmellate

Associazione Produttori 'Valli del Bitto' – Via Nazionale, 31 – 23010 Gerola Alta (SO) – www.formaggiobitto.com

Bresaola della Valtellina

La carne salata asciugata con la brace

L'origine del termine 'bresaola' – in passato si scriveva anche *brazaola*, *brisaola* – non è certa: alcuni ne ricercano l'etimologia in *brasa*, la 'brace', dato che in passato si utilizzavano bracieri a carbone di legna per riscaldare e asciugare gli ambienti di stagionatura; altri fanno risalire questo nome a *brisa*, in dialetto 'salato', con riferimento alla salagione. Qualcuno si spinge oltre, dividendo il vocabolo in due parti: la prima, 'bri' deriverebbe dalla radice indoeuropea che indica il cervo; la seconda, più semplicemente, da sale. La carne di cervo salata e conservata sarebbe quindi l'antenata della Bresaola della Valtellina: e in effetti localmente, e soprattutto in Valchiavenna, ancora oggi si può gustare la Bresaola di Cervo, particolarmente saporita. La Bresaola della Valtellina IGP viene prodotta in provincia di Sondrio, a partire da tagli pregiati di manzo: la fesa, il sottofesa, il magatello, il sottosso e la punta d'anca, la più pregiata. La carne, privata del grasso e dei tendini, viene sottoposta a salagione: il procedimento si effettua a secco, alternando strati di carne a strati di concia, composta da sale, pepe e aromi naturali; possono essere aggiunti vino rosso, zuccheri e spezie. In questa fase gli strati sono spesso rivoltati e massaggiati. Dopo un periodo di riposo e di asciugatura, i pezzi vengono insaccati in budelli naturali o artificiali. Infine le bresaole, completamente asciugate, si fanno stagionare per un mese in locali aerati e a temperatura controllata. Generalmente di forma cilindrica, al taglio la Bresaola della Valtellina si presenta di colore rosso molto scuro, brillante e uniforme, talvolta leggermente striata di grasso bianco. Il profumo unisce quello della carne salata a quello degli aromi utilizzati per la concia, tra i quali spesso risalta il pepe. Il sapore è delicato e gentile, con lievi sfumature di funghi e sottobosco, la consistenza in bocca è morbida. Tagliata a fette sottili, la Bresaola si serve da sola o condita con



poco olio e succo di limone, abbinata a Grana in scaglie, a Caprino fresco, alla rucola o, tradizionalmente, a pane di segale spalmato di un velo di burro fresco

Consorzio per la Tutela del Nome 'Bresaola della Valtellina' - Via Trieste, 66 – 23100 Sondrio – Tel +39 0342 212 736 – www.bresaoladellavaltellina.it

Cassoeula

Un piatto per celebrare sant'Antonio abate

Piatto tipicamente invernale, decisamente importante e saporito, la Cassoeula è nata nelle campagne lombarde dalla necessità di utilizzare le parti meno nobili e meno conservabili del maiale, abbinandole a quello che in zona è l'ortaggio di stagione per eccellenza, la verza. Una volta si preparava tradizionalmente il 17 gennaio, il giorno dedicato a sant'Antonio abate, quando aveva termine il periodo di macellazione dei maiali. Come tutti i piatti di origine contadina, la Cassoeula viene preparata in numerose varianti: con o senza musetto e codino, con o senza l'aggiunta - sicuramente tarda – di salsa di pomodoro, talvolta profumata con vino bianco. Molti sono soliti servire la Cassoeula accompagnata da polenta.

I verzini, utilizzati per preparare questa ricetta e così chiamati proprio perché destinati ad accompagnare le verze, sono salsiccette fresche, dall'impasto a grana media, preparato esclusivamente con carni magre e grasse di maiale

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 8 persone: 1,5 kg di puntine di maiale; 700 g di musetto e codino di maiale; 400 g di cotenne di maiale; 2 piedini di maiale; 16 verzini di maiale; 3 verze; 1 gambo di sedano; 1 carota; 1 cipolla; burro; sale.

Pulire, sfogliare, lavare e tagliare le verze in grossi pezzi. Se necessario, scottare le foglie più esterne, grosse e verdi, in acqua bollente. Tagliare quindi il sedano e le carote a cubetti e tritare grossolanamente la cipolla

Scottare in acqua bollente per 30 minuti le cotenne, il musetto, il codino e i piedini di maiale. Soffriggere sedano, carota e cipolla con una noce di burro, aggiungere le puntine e farle rosolare per qualche minuto

Unire il resto della carne e lasciar insaporire; aggiungere le verze, salare leggermente e lasciar cuocere, a tegame coperto, molto lentamente per almeno 2 ore e mezza, mescolando di tanto in tanto e regolando di sale a fine cottura

A parte, lessare in acqua non salata e inizialmente fredda i verzini: occorreranno circa 15 minuti. Una volta cotti, servirli insieme alla Cassoeula

Cotechino Bianco della Valtellina

Quel cotechino che sembra una salsiccia

Cotenne, orecchie, nervetti e muso: queste le parti del maiale impiegate per realizzare il Cotechino Bianco, prodotto in quantità limitate nella Valtellina e nella Valchiavenna, in provincia di Sondrio.

Le varie parti vengono tritate per ottenere un impasto a grana mediofine, quindi sono insaporite con sale, pepe, spezie tra cui spiccano i chiodi di garofano, aglio e vino bianco secco o passito. Il tutto si insacca nel budello naturale. Lungo circa 15 cm, ha un peso di circa 200 g, tenero ed elastico, ha colorazione chiara, quasi bianca, lievemente punteggiata dalle tracce scure delle spezie. L'aroma e il gusto, abbastanza delicati, riflettono la miscela di spezie utilizzata per la concia, miscela spesso personalizzata con ingredienti diversi dai diversi artigiani locali. Il Cotechino Bianco della Valtellina si consuma dopo cottura, lessato in acqua salata o grigliato a fette. Si serve con polenta, purea di patate o nel classico abbinamento con le lenticchie.

Cotoletta alla Milanese

Nessun dubbio sulla sua origine

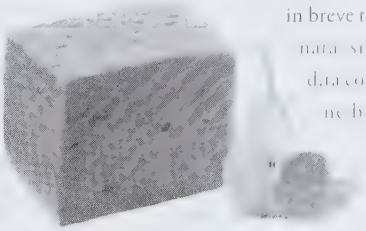
Viennese o milanese? Il dibattito sull'origine della 'Cotoletta' impanata è rimasto aperto per decenni, ma per i milanesi non c'è ombra di dubbio: la paternità è tutta loro. E la nascita meneghina di questa celebre ma semplice, delizia sembra trovare conferma nei fatti e nella storia. Già nel 1134 il menu di un pranzo organizzato dall'abate di Sant'Ambrogio prevedeva tra i piatti proposti ai ca-

nonici i *lumbulos cum panitio*, lombatine impanate. È inoltre famosa la lettera di Radetzky al barone di Attems, ufficiale di stato maggiore dell'impero austriaco, in cui il maresciallo presenta come una vera scoperta gastronomica la Cotoletta, descrivendone nei dettagli la ricetta. L'ipotesi che Radetzky non conoscesse la *Wienerschnitzel*, la Cotoletta alla Viennese così come oggi viene preparata, è improbabile: più credibile è che durante la dominazione austriaca la Cotoletta nostrana abbia valicato le Alpi. La ricetta tradizionale prevede l'utilizzo di costolette di vitello con l'osso, le 'cotolette'. Dopo averle mondate di filamenti e parti grasse, occorre batterle delicatamente con un pestacarne per uniformarne lo spessore, anche in prossimità dell'osso. Si passano poi nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato, con le mani perché la panatura aderisca bene. Si friggono nel burro, rigirandole una sola volta per farle colorire su entrambi i lati. Si salano solo a cottura ultimata: vanno servite ben calde, ma sono ottime anche fredde.

Crescenza

Un formaggio che lievita come il pane

Morbida e cremosa, umida e burrosa, priva di crosta, la Crescenza si presenta in panetti quadrati spessi 4-6 centimetri. Di colore bianco latte, del latte conserva anche il profumo e il sapore, fresco, dolce e delicato. Originaria della bassa pianura lombarda, viene oggi prodotta in tutto il territorio regionale, oltre che in alcune zone del Veneto e del Piemonte. Il nome forse risale al termine dialettale milanese *carsenza*, una sorta di focaccia, con riferimento alla forma e all'aspetto del formaggio e, forse, anche alla sua tendenza a fermentare e a crescere proprio come il pane. Si tratta di un formaggio a pasta cruda, prodotto con latte vaccino intero o parzialmente scremato, addizionato di caglio liquido. La massa viene mescolata e depositata in recipienti forati, scaldata e salata in salamoia. Dopo circa 10 giorni di riposo, la Crescenza è pronta. Va consumata in breve tempo, meglio se in giornata: si gusta al naturale, condita con un filo di olio, con pane bianco o, secondo l'uso lombardo, accompagnata dalla Mostarda di Cremona. In cucina è molto versatile: viene utilizzata per farcire crespelle o lasagne, per condire la pasta, per arricchire risotti o torte salate, per guarnire focacce e bruschette.



Formai de Mut

Nasce solo d'estate nelle casere

Formai de Mut, in italiano 'formaggio di monte', o meglio 'di alpeggio', poiché in val Brembana *mut* significa proprio 'pascolo di monte'. Dai pascoli delle Alpi Bergamasche, dalla sapienza maturata nei secoli nell'allevamento, da una tradizione casearia antica questo formaggio trae la sua qualità, oggi riconosciuta dal marchio DOP. Il latte delle vacche di razza Bruna Alpina si lavora, durante l'estate, nelle casere, baite appositamente attrezzate: le forme vengono portate a fondovalle solo per la seconda fase della stagionatura. In inverno il formaggio è prodotto interamente a valle, ma le tecniche di lavorazione sono le medesime. A base di latte intero, è un formaggio a pasta semi cotta, di forma cilindrica, con facce piane e un diametro di 30-40 centimetri. La crosta sottile, liscia e compatta, ha un colore paglierino che tende al grigio nelle forme più mature. La stagionatura, infatti, varia da un minimo di 45 giorni a un massimo di un anno. La pasta, morbida, elastica e fondente, ha una diffusa occhiatura e un colore tra l'avorio e il paglierino. Il sapore è dolce, delicato, per nulla piccante e mai salato, caratterizzato dall'aroma tipico dell'alpeggio. Perfetto da fondere, trova impiego nei piatti della tradizione locale, come la Polenta Cunscia. Ottimo da solo, si può servire con frutta secca e pere. Se molto stagionato, può essere utilizzato da grattugia.

Consorzio per la Tutela del Formaggio 'Formai de Mut dell'Alta Valle Brembana' – Via V.B. Belotti, 54 - 24014 Piazza Brembana (BG)

Franciacorta

Il più celebre spumante d'Italia

Tra le soleggiate colline che si estendono tra Brescia e il Lago di Iseo nasce uno dei più pregiati spumanti italiani: il Franciacorta DOCG. Il nome del vino è quello della sua terra d'origine: deriva probabilmente da *franchae curtes*, 'corte franca', in riferimento all'esenzione dalle gabelle e dalle imposte di cui la zona godeva in epoca medievale. Più suggestiva, ma meno probabile, la storia che racconta di co-

me Carlo Magno abbia battezzato la regione 'Piccola Francia'. In grado di competere con i celebri Champagne d'oltralpe, il Franciacorta DOCG deriva da uve Pinot bianco, Chardonnay e Pinot nero, i vitigni da cui nasce anche lo Champagne, e come questo è ottenuto con il metodo di fermentazione in bottiglia. Viene prodotto nelle tipologie Non Dosato, Extra Brut, Brut, Extra Dry, Dry e Demi sec, definite in relazione al tenore zuccherino. Inoltre, dall'utilizzo di sole uve Chardonnay e Pinot bianco deriva il Franciacorta DOCG Satèn Brut, mentre dall'unione di Chardonnay e Pinot bianco con un minimo del 15% di Pinot nero si ottiene il Franciacorta DOCG Rosé, dal brillante colore rosato. Gli spumanti che recano in etichetta l'annata di produzione, i 'millesimati', devono contenere almeno l'85% del vino dell'annata dichiarata sull'etichetta e subire un invecchiamento di almeno 37 mesi, di cui 30 a contatto con i lieviti, in bottiglia. Diversamente, l'affinamento ha una durata di 25 mesi, di cui 18 di fermentazione in bottiglia. Il Franciacorta DOCG è caratterizzato da un perlage fine e persistente, con spuma ricca. Il colore è giallo paglierino, chiaro e lucente, con riflessi tendenti al verde. Il profumo è ampio, elegante, fruttato, speziato e delicatamente floreale. Il sapore è secco, aromatico, ricco di risvolti e sfumature diverse. Può essere servito a tutto pasto, a una temperatura compresa tra gli 8 e i 10 °C, in particolare per accompagnare piatti di pesce, verdure o carni bianche, ed è ottimo come aperitivo. Il Demi-sec si sposa perfettamente anche ai dolci da forno e alla piccola pasticceria.

Furmagitt di Montevecchia

Ormai sono caprini solo nel nome

In Brianza li chiamano 'caprini', forse per la forma e il gusto sapido, o forse perché una volta si preparavano con latte di capra; in realtà oggi i Furmagitt di Montevecchia sono prodotti interamente con latte vaccino.

Sulle colline del Lecchese la tradizione casearia si è conservata, nonostante il dilagare dell'attività industriale abbia in parte modificato le caratteristiche del paesaggio e dell'economia: oltre a questi formaggini, in zona si produce una gustosa robiola fresca. Per preparare i Furmagitt, il latte viene salato, addizionato di siero e di pochissimo caglio, quindi lasciato coagulare. La massa sgocciolata viene posta negli stampini. Dopo una settimana di maturazione, il Furmagin

(questo il nome al singolare) è pronto per il consumo, ma può stagionare anche più di un anno, generalmente sott'olio. Piccoli cilindri allungati, del diametro di circa 5 cm, se freschi hanno pasta bianchissima, consistenza morbida e spalmabile, sapore di latte leggermente acido e salato. I formaggi stagionati hanno un colore più scuro, giallastro, con possibili venature di muffa; la pasta, più chiara al centro, è più consistente, il sapore è più forte e lievemente piccante. I Furmagitt freschi si servono con pane bianco, a piacere conditi con olio e pepe, in abbinamento ai salumi locali. Stagionati, si possono gustare soli, conditi con il loro olio di conservazione, eventualmente aromatizzati con un trito di erbe; sono ottimi in abbinamento alla polenta calda.

Fegato d'Oca della Lomellina

Quelle oche di Mortara

"E vvi in Moriara in ripa del Molino una locanda che si noma Becco che lo palato sazia al contadino con grasse oche e schietto vino secco e pur sallama d'oca in mostra trovi che dar di gola fa chiunque provi": così scriveva il poeta Guido da Cozzo verso la metà del XIV secolo. L'ambiente acquitrinoso della Lomellina ha favorito fin dall'epoca medievale l'allevamento delle oche, che si è via via diffuso e radicato, fino alla riscoperta e al potenziamento dei nostri giorni. Qui le oche sono da anni allevate con sistemi di alimentazione non forzata: i produttori hanno accolto la normativa dell'Unione Europea destinata alla protezione degli animali da allevamento. La cultura gastronomica locale è ricca di piatti a base di carne di oca, come la Casseoula d'Oca, l'Oca Farcita, con marroni e prugne secche, e l'Oca con i Fagioli Borlotti. Ma è senz'altro il fegato la parte più pregiata:

viene commercializzato fresco, sodo e compatto, da cucinare in scaloppa, oppure conservato in terrine e patè. Per preparare la terrina si pulisce il fegato grasso da vene e nervi e lo si cuoce direttamente nella cocotte di porcellana in cui verrà presentato: si serve a fette accompagnato da pane bianco o pan brioche, leggermente riscaldato. Il patè, pur meno nobile, richiede una lavorazione più lunga: invece del blocco di fegato intero si utilizza fegato a pezzi, cotto con burro e aromi e frullato; per la sua consistenza cremosa, si gusta spalmato su crostini caldi

Garda Colli Mantovani Rosato

Un vino che nasce dal vento di tramontana

Le sponde del lago di Garda sono dimora ideale, oltre che per l'ulivo, anche per la vite. Già i Romani preparavano in queste terre un ottimo vino, adatto per la consumazione locale, ma anche per il commercio, e cantato da Virgilio. La zona di produzione dei vini Garda Colli Mantovani è limitata ai comuni di Volta Mantovana, Solferino, Ponti sul Mincio, Monzambano, Cavriana e Castiglione delle Stiviere, in provincia di Mantova, al confine con la regione dei vini del Garda Classico. La DOC Garda Colli Mantovani comprende il vino Rosso, di colore rubino, secco e lievemente amaro, il Bianco, secco e fermo, e il Rosato. Chiamato anche Chiaretto, quest'ultimo è un vino particolarmente gradevole e delicato: viene vinificato a partire da uve Rondinella e Merlot, Cabernet con l'eventuale aggiunta di piccole percentuali di Molinara, Negrara e Sangiovese. Dopo la pigiatura, le uve vengono messe a macerare con le vinacce solo per poche ore nei fermentini, finché il mosto non assume una lieve colorazione rosata. Per tradizione, nelle cantine di questa zona una delle finestre doveva essere aperta al 'Tramuntà', al nord, al vento di tramontana, che si dice favorisca la conservazione e la fermentazione del vino. Il Chiaretto sembra aver assorbito tutte le benefiche virtù del vento: di colore rosato brillante e luminoso, di profumo morbido e leggero, con piacevoli note agrumate, ha sapore asciutto, armonico e fresco, con un fondo leggermente amaro di mandorla. Vino da tutto pasto, servito a 10 12 °C, si sposa sia con gli antipasti a base di salumi mantovani che con le preparazioni a base di pesce di lago – soprattutto luccio e lavarello, tipici della zona –, ma anche con i primi piatti della tradizione locale, risotti e Tortelli di Zucca

Gorgonzola

La vera storia dello stracchino verde

Inconfondibile, saporito e appetitoso, pare che il Gorgonzola sia addirittura dotato di proprietà terapeutiche: nel Medioevo, nelle campagne del Milanese, lo 'Stracchino di Gorgonzola' veniva usato per curare disturbi gastrointestinali. Oggi si stanno svolgendo degli studi per verificare le salutari virtù del formaggio, probabilmente legate alla presenza di muffe e fermenti lattici.

Sicura è la bontà di questo prodotto, comprovata da secoli di storia: alcuni ne fanno risalire la nascita all'anno 879, proprio a Gorgonzola, a est di Milano; altri collocano l'origine dello 'Stracchino verde' a Pasturo, in Valsassina.

Attualmente la zona di produzione del Gorgonzola DOP abbraccia, oltre alla provincia di Milano, le province di Bergamo, Brescia, Como, Cremona, Lecco, Lodi, Pavia e Varese, e si estende anche al di fuori della Lombardia, nel territorio di Novara, Verbania, Vercelli, Cuneo, Biella e Alessandria.

Elaborato esclusivamente a partire dal latte vaccino di alta qualità pastorizzato, il Gorgonzola è proposto in due varianti: Dolce o Naturale. Il primo è il più diffuso: per ottenerlo, al latte vengono aggiunte le spore di *Penicillum*, il caglio di vitello e i fermenti lattici. Dopo la rottura della cagliata, la massa viene posta a sgocciolare in fascere forate, allineate su tavoli in pendenza. Si procede alla stufatura e alla salatura. Dopo un mese di riposo, le forme vengono forate con gli appositi aghi, storicamente di legno, oggi in metallo, per agevolare la riproduzione delle muffe e dei fermenti. La successiva stagionatura ha una durata di almeno 2 mesi. Il Gorgonzola Dolce ha forma cilindrica, crosta ruvida, umida e consistente, di colore giallo rossiccio; la pasta è cremosa, bianca con striature grigio-verdi dove la consistenza si fa più soda. All'intenso e caratteristico odore corrisponde un sapore burroso, insieme dolce e piccante.

La lavorazione del Gorgonzola Naturale, chiamato anche Piccante, differisce in realtà solo per la durata della stagionatura, di circa 3 mesi: un tempo però la formazione di spore avveniva in questo caso 'naturalmente', con un processo spontaneo di inseminazione ottenuto lasciando la cagliata della sera appesa a sgocciolare. Il giorno seguente si univa la cagliata calda, derivata dalla mungitura del mattino. Le differenze si fanno più sensibili all'assaggio: la pasta, più asciutta e friabile rispetto alla varietà Dolce, ha un'erborinatura più marcata e un sapore più intenso, spesso piccante.

Il Gorgonzola, Dolce o Piccante, si gusta al naturale, con pane bianco, nero o alle noci leggermente imburrato: classico l'abbinamento con le noci e con le pere. Valorizzato da una goccia di miele, può essere servito con marmellate o la-

vorato con il Mascarpone a formare una morbida crema. In cucina condisce la polenta, gli gnocchi, il risotto o la pasta.

Consorzio per la Tutela del Formaggio Gorgonzola – Via Andrea Costa, 5/c – 28100 Novara – Tel +39 0321 626613 – www.gorgonzola.com

Grana Padano

Il 'casus vetus' nato in abbazia

La Pianura Padana è una delle regioni europee più ricche di foraggio. L'allevamento intensivo del bestiame da latte è qui un'attività radicata. In Lombardia, tra Lodi e Cotogno, nella Bassa milanese, nasce il Grana Padano, oggi prodotto e tutelato dal marchio DOP in tutta la valle del Po, dal Piemonte al Veneto, oltre che in Trentino-Alto Adige, dove acquista la denominazione di Grana Trentino. Furono i monaci cistercensi dell'abbazia di Chiaravalle a codificare, intorno all'inizio del XII secolo, la ricetta di un formaggio che si conservasse lungamente, chiamato *casus vetus*, 'cacio vecchio': il nome Grana, con cui i contadini iniziarono ben presto a identificarlo, fa riferimento all'aspetto granuloso della pasta. Proprio la conservabilità, oltre alla consistenza e al sapore unici, determinarono la fortuna del Grana. Oggi il disciplinare di produzione del Grana Padano prevede l'utilizzo di latte vaccino di due mungiture: si lascia riposare il latte della sera che, scremato per affioramento, viene unito al latte del mattino seguente. Il latte delle due mungiture viene scaldato in caldaia e addizionato di caglio di vitello. Seguono la rottura della cagliata e il riscaldamento della massa, in due fasi. La massa viene poi lasciata riposare sotto siero e infine estratta: posta nelle fascere, viene pressata. Le forme così ottenute vengono salate in salamoia e poste a stagionare in locali a umidità e temperatura controllate per un periodo che varia da uno a 3 anni. Prima di essere commercializzate, le forme devono superare un rigido esame: la battitura, con l'apposito martelletto, rileverà le eventuali imperfezioni della pasta; con un ago a spirale inoltre, si provvede a saggiare il

profumo e il sapore del formaggio. Infine le forme vengono marchiate a fuoco. L'aspetto del Grana è inconfondibile: grosse forme cilindriche, con scalzo leggermente convesso, del peso di 35-40 kg ciascuna; crosta molto spessa e dura, liscia, scura e oleata. Il taglio, operato con il tipico coltello a goccia, rivela la struttura granulosa della pasta, bianca o paglierina nel colore, friabile e talvolta umida: sotto la pressione del coltello il Grana si rompe in scaglie. Inconfondibili anche l'aroma e il sapore: intenso, dolce, pieno ma mai piccante, il Grana diventa più sapido con l'invecchiamento. A scaglie, a lamelle, a tocchetti o grattugiato, da solo o abbinato a sapori dolci e salati, per completare piatti semplici o per arricchire ricette complesse, come aperitivo o a fine pasto: il Grana a tavola è sempre benvenuto.

Consorzio per la Tutela del Formaggio Grana Padano – Via XXIV giugno, 8 – San Martino della Battaglia – 25010 Desenzano del Garda (BS) – www.granapadano.com

Grana Lodigiano

La celebre Raspadura

Chiamato anche Granone, è da molti considerato il primo antenato del Grana. Ormai rarissimo, è prodotto in pochi caseifici locali ed è commercializzato con il nome 'Tipico Lodigiano'. Particolarmente pregiato, il Grana Lodigiano richiede un'attenta e lunga lavorazione, solo in parte simile a quella del più celebre Grana Padano: il latte vaccino deve provenire da vacche alimentate con trifoglio locale o con fieno maggengo (il fieno del primo taglio, che avviene nel mese di maggio) la massa cascaria, tolta dalla caldaia, non subisce pressatura. Il formaggio mantiene così una certa quantità di siero, responsabile dell'occhiatura della pasta e soprattutto della cosiddetta 'lacrima' o 'goccia' che contraddistingue questo formaggio: anche dopo l'affinamento, al taglio, il Grana Lodigiano si imperla di un liquido denso, molto saporito. Il Grana Lodigiano ha crosta liscia e dura, pasta gialla, granulosa, con abbondante occhiatura; intensamente profumato, ha gusto fragrante e ricco, particolarmente sapido nelle forme più invecchiate: la stagionatura si protrae per almeno 2 anni, ma può arrivare anche a 4 anni. Solo alcuni formaggi, prodotti in forme di dimensioni ridotte, maturano per soli 3 o 4 mesi: sono quelli destinati alla 'raspadura', specialità locale ottenuta raschiando la polpa del Grana con un coltello a lama piatta. Si ricavano così nastri lunghi e teneri di formaggio, che tendono ad arrotolarsi su se stessi: si servono in genere come antipasto, spesso accompagnati dai salumi tipici della zona.

Grano Saraceno della Valtellina

Il padre di Pizzoccheri, Sciatt e Polenta Taragna

L'aggettivo 'saraceno' allude alla sua provenienza esotica. Giunto in Valtellina intorno al 1600, il Grano Saraceno, originario delle steppe dell'Asia continentale, si è facilmente ambientato tra queste montagne.

Fu uno degli alimenti fondamentali per i valligiani fino all'Ottocento, quando la coltivazione del cereale diminuì progressivamente in favore della più redditizia viticoltura. Oggi sono pochissimi i campi coltivati a Grano Saraceno, ma sopravvive la tradizione del suo utilizzo in cucina. La farina che se ne ricava, di color grigio scuro, povera di proteine ma ricca di amido, era un tempo considerata di poco pregio, ma oggi viene rivalutata. Ingrediente di base di piatti tipicamente valtellinesi, come i Pizzoccheri e gli Sciatt, viene da sempre utilizzata per preparare la Polenta Taragna, così chiamata dal 'tarello', il bastone di legno usato per mescolare l'impasto, scuro e denso, mentre cuoceva sul camino. Per preparare la Polenta Taragna si miscelano farina di Grano Saraceno e farina di mais in parti uguali; si cuoce a lungo in acqua salata, eventualmente mista a latte, mescolando continuamente. Una volta tolta dal fuoco, la polenta viene condita con abbondante burro fresco e formaggio Bitto tagliato a fette

Luganega di Monza

Le trecce di Teodolinda

Non chiamatela 'salsiccia': con una storia di millenni alle spalle, la Luganega è, per i monzesi, molto di più. La parola 'luganega', tra Monza e Brianza, è radicata nel gergo popolare non meno di quanto lo sia il consumo a tavola di questo insaccato: le salamelle diventano *luganeghitt*, il cotechino *luganeghin de codega*; addirittura una persona alta e dinoccolata è detta *ul Luganega*. Certa è l'ori-

gine latina del termine 'lucanica', attestato già in Cicerone: oggi questo nome, in molte regioni d'Italia, indica diversi insaccati tipici, in gran parte differenti l'uno dall'altro, e ogni area ne rivendica la paternità. Oltre alla Luganega di Monza, sono note la Luganega del Trentino, la Juganega Trevisana e la Lucanica o Salsiccia Lucana. A chi attribuire, dunque, la primogenitura? Il Tassoni, nella *Secchia Rapita*, fa derivare il nome "[...] latinamente da Lucca", altri sostengono un'origine romagnola, da Lugo, alcuni riconducono il nome a Lugano, altri alla tradizione gastronomica lucana, citando Varrone che scrisse: "Lucanica a lucanis populis a quibus romani milites primum didicerunt". Al contrario, i brianzoli sono convinti che gli stessi soldati romani abbiano portato la salsiccia e il suo nome dalla Gallia cisalpina in Lucania. Ma c'è anche chi racconta di come la Luganega sia un'invenzione di Teodolinda, regina longobarda, che si sarebbe ispirata alle proprie lunghe trecce. Del resto, la fama della specialità monzese ha radici antiche: "Non ti scordar la Luganega di Monza", ammoniva Ortensio Landi nel 1500. La Luganega di Monza è preparata, oggi come allora, con carne di maiale, macinata finissima, a cui può essere aggiunta una percentuale di carne suina. Particolarmente magra (contiene solo il 25% di grasso), viene insaporita con Grana Padano grattugiato, mentre l'impasto, liscio e omogeneo, viene amalgamato con vino bianco. Il tutto viene insaccato nel budello naturale, di suino o di agnello. Lunga e non troppo sottile, la Luganega di Monza ha un colore rosa chiaro, con tenui sfumature bianche, e una consistenza morbida, liscia e spalmabile: gradevolmente profumata, ha gusto delicato e fine, ma al contempo saporito. Si consuma fresca, dopo cottura: la si può cucinare sulla brace, in umido o in tegame con il vino bianco. Ingrediente fondamentale di specialità locali come il Risotto alla Monzese, viene utilizzata per preparare farce e ripieni per ravioli e arrosti.

Mascarpone

Un formaggio che pare una crema

Il nome deriva forse da Mascherpa, secondo Gianni Brera una cascina che si trovava nella Bassa, al confine tra le province di Milano e Pavia, altri raccontano invece che sia l'italianizzazione dell'esclamazione "mas que buono" (più che buono), pronunciata da un alto dignitario della corte di Spagna durante la dominazione del territorio lombardo. Il cuore originario della sua produzione va individuato nei territori di Lodi, Abbiategrasso, Cremona e Mantova, ma oggi viene preparato in tutta la Lombardia. Per ottenerlo si utilizza la panna estratta tramite centrifuga dal latte vaccino appena mun-

to. Riscaldata a bagnomaria a una temperatura di 85-90 °C, la panna viene addizionata con un coagulante acido, in genere succo di limone o aceto di vino bianco. Da questa operazione nascono dei grumi finissimi, che formano poi un coagulo denso: dopo un riposo in frigorifero, la massa ottenuta viene lasciata spurgare dal siero. Venduto fresco, il Mascarpone si conserva per breve tempo e va consumato rapidamente, meglio se in giornata. Si presenta come una crema morbida e mantecata, di colore bianco panna. Al profumo di latte fa riscontro un gusto pieno, pannoso e dolce, molto delicato. Si può gustare da solo, accompagnato da biscotti e frutti di bosco, oppure condito, come vuole la tradizione locale, con zucchero e cacao: ma è la versatilità in cucina che ha determinato la fama di questo prodotto: base di creme dolci e salate, viene utilizzato per conferire consistenza a sughi e salse, per mantecare risotti o per preparare mousse. Celebre l'abbinamento con il Gorgonzola, ma ancora più frequente l'utilizzo per preparare il Tiramisù.

Mela di Valtellina

La valle delle mele

La *Guida Antica della Valtellina*, del 1616, descriveva l'abbondanza degli alberi da frutto nel territorio della valle, soleggiata e fertile per i depositi alluvionali dell'Adda. Da una produzione ad uso familiare, si passò ben presto alla coltivazione di mele destinate al mercato. Attualmente la Mela di Valtellina è protetta dal marchio IGP, limitatamente ai frutti provenienti dalla provincia di Sondrio: qui ancora oggi le colture sono praticate con metodologie tradizionali e si utilizzano tecniche a basso impatto ambientale. Le varietà riconosciute all'interno dell'Indicazione Geografica Protetta sono accomunate dalla vivacità dei colori, dalla consistenza soda della polpa e dal sapore intenso. La Red Delicious è una mela dalla buccia rosso brillante, liscia, caratterizzata dalla divisione in cinque lobi; ha polpa bianco avorio, molto succosa, aromatica e dol-

ce. La Golden Delicious ha colore giallo con sfumature rosate; giallo tenue la polpa, croccante, compatta e profumata. Ancora gialla, lievemente aranciata, la Fuji, dalla polpa molto dolce e aromatica. La Gala, rossastra, è all'interno bianca, zuccherina e sugosa. La Breaburn ha buccia bicolore, striata di rosso su fondo verde tendente al giallo; intensamente profumata, ha gusto agrodolce. Verdi sono le mele Granny Smith, croccanti e acidule, le Morgenduft, più chiare delle precedenti e più delicate al palato, e le Stayman Winesap: sfumate di rosso, queste ultime hanno polpa bianca, con riflessi verdastri, piuttosto acidula al gusto.

Melone di Viadana

Quel melone aromatico che piaceva ai Gonzaga

Nel Mantovano il melone è coltivato fin dai tempi dei Gonzaga: Viadana e Sermide sono i centri tradizionali di questa coltura, che in tempi molto più recenti si è estesa dalle terre alluvionali del Po a quelle del Mincio. Il Melone Tipico di Viadana ha buccia liscia, che a maturazione assume la caratteristica colorazione gialla, con gli spicchi segnati da linee di colore verde scuro. La forma è tondeggiante, lievemente oblunga. La polpa soda e succosa, ha colore arancione chiaro. Intensamente profumato questo melone ha un sapore deciso e caratteristico, non eccessivamente dolce, ma fortemente aromatico. La produzione di questo frutto tradizionale è oggi piuttosto ridotta, perché il Melone di Viadana, poco conservabile e soggetto a fratture della buccia e dunque difficile da trasportare, è stato affiancato e, in alcuni casi, soppiantato, da varietà più resistenti e redditizie, come il Calypso e il Tamaris. Il Melone di Viadana si gusta da solo o nel classico antipasto, in accompagnamento al prosciutto crudo. Ottimo farcito di macedonia e come ingrediente del gelato, viene utilizzato per preparare una squisita mostarda.

Consorzio Melone Tipico Viadana – Via Isonzo – 46019 Casaletto (MN) – Tel +39 0375 85127

Michetta

Venti ore di lievitazione

"Ecco se c'è il pane! - gridarono cento voci insieme [...] – Giù quel la gerla, – si grida intanto. Molte mani l'afferrano a un tempo: è in terra; si butta per aria il canovaccio che la copre: una tiepida fragranza si diffonde all'intorno. Siam cristiani anche noi: dobbiamo mangiar pane anche noi, – dice il primo; prende un pan tondo, l'alza, facendolo vedere alla folla, l'addenta: mani alla gerla, pani per aria". Manzoni, ne *I Promessi Sposi*, racconta la rivolta popolare dovuta alla scarsità di pane nella Milano del Seicento: allora il pane era un bene prezioso, spesso unica alternativa alla fame. Il 'pan tondo', probabilmente una Micca, pagnotta tipicamente lombarda, anticipò nella forma la Michetta, il pane di Milano per eccellenza, anche se questa nacque solo nell'Ottocento sotto la dominazione austriaca i fornai milanesi seppero riassumere le qualità della Micca e quelle del *Kaiser* di Vienna in un'unica pagnotta. La Michetta, rotonda e segnata da cinque petali con un 'bocciolo' al centro, viene chiamata anche Rosetta. Si produce con farina di grano 0 oppure 00, acqua, sale, malto e lievito di birra, dopo una lievitazione di 20 ore. La crosta è croccante e dorata, leggera e friabile; trattandosi di un pane 'soffiato', la mollica - spesso addirittura assente – è scarsa, molto alveolata ed elastica. Il peso di ogni Michetta è di circa 50 grammi. Il momento migliore per gustarla è appena sformata, sola o per accompagnare qualsiasi tipo di affettato, di formaggio o di intingolo. Va consumata in giornata: poco conservabile, si secca molto facilmente

Missoltini

Le aringhe del lago

Italianizzazione del dialettale *Misultitt*, questo termine indica un tipo particolare di pesce conservato: agoni salati ed essiccati. Sul lago di Como la pesca degli agoni si pratica da sempre: oggi tale attività è regolamentata e limitata ai mesi di giugno e luglio, anche se un tempo erano considerati più pregiati i pesci pescati in maggio, nel periodo della deposizione delle uova. Gli agoni vengono innanzitutto privati

delle interiora, che verranno utilizzate per preparare la tipica curadura, una sorta di polpetta di interiora impanata e fritta con cipolla e spezie. Si procede quindi a far essiccare i pesci, precedentemente strofinati con sale: tradizionalmente si disponevano all'aperto, appesi su fili tesi tra pali di legno, ma oggi in genere si preferisce ricorrere agli essiccatoi.

Gli agoni secchi vengono quindi posti nella misolta, un barile una volta di legno oggi più frequentemente di latta, insieme a foglie di alloro. I barili vengono poi incoperchiati: sopra il coperchio viene sistemato un peso, in modo che il pesce venga pressato e liberi l'olio che contiene. Prima di essere consumati, i Missoltini devono riposare per un periodo di 2 o 3 mesi.

Dalla consistenza soda e dal deciso gusto salato, i Missoltini si gustano dopo un'accurata preparazione: vanno risciacquati con un misto di acqua e aceto, quindi battuti delicatamente con il batticarne. Si cucinano sulla griglia e si servono spruzzati di olio e aceto, a piacere profumati con un trito di prezzemolo.

I Missoltini si servono accompagnati dalla polenta, appena preparata e fumante, oppure tagliata a fette e grigliata.

Mortadella di Fegato

La mortadela de fidig

In Lombardia la Mortadella di Fegato viene preparata in diverse zone, spesso molto lontane tra loro, probabilmente diffusa un tempo dai norcini ambulanti con ricette simili, anche se leggermente differenziate da particolari tecniche di lavorazione. Della Valtellina è originaria la Mortadella di Fegato al vin brulé, che oggi si prepara prevalentemente in provincia di Sondrio. Si tratta di un insaccato realizzato con fegato, carne tenera di maiale e pancetta: la carne viene tritata, salata e conciata con vin brulé profumato di cannella, chiodi di garofano e altre spezie, quindi insaccata nel budello naturale. La legatura ai vertici è fatta in modo da ottenere una forma a cilindro ripiegato. La stagionatura può durare uno o 2 mesi. La Mortadella così preparata si può consumare sia cruda sia cotta, bollita in acqua dopo un giorno di ammollo. Si serve con polenta oppure purea di patate: ha un sapore deciso e intensamente aromatico.

Altre Mortadelle di Fegato vengono prodotte a Sabbioneta, in provincia di Mantova, nel basso Lodigiano, in alcune zone del Milanese, nel Varesotto e nelle province di Como e di Pavia: la variante fondamentale consiste nell'utilizzo di vino rosso al posto del vin brulé: in alcune zone al fegato e alla carne suina si aggiunge una parte di carne di vitello.

Mostarda Cremonese

Il mosto ardente che conserva la frutta

Ciliegie, albicocche, pere, pesche, mandarini, fichi, ma anche melone, anguria, cedri, prugne e zucche: protagonista della Mostarda di Cremona è la frutta. Intera o tagliata a grossi pezzi, la frutta candita viene immersa in uno sciroppo di zucchero, miele, vino bianco e senape. Concepita proprio per assicurare una scorta di frutta anche d'inverno, nel passato la Mostarda veniva preparata utilizzando come liquido di conserva, invece dello sciroppo, il mosto d'uva cotto. Il nome, che nella forma francese *mostarde* significa 'senape', deriva da *mustum ardens*, 'mosto ardente' l'aggiunta della senape, a sua volta preparata con il mosto, è posteriore, ma significativa per attribuire alla Mostarda il suo inconfondibile sapore agrodolce. A Cremona la preparazione artigianale della Mostarda è sempre più rara, assorbita da una lavorazione di tipo industriale. Qui, come in tante altre zone lombarde, questa specialità è legata al Natale, quando accompagna il Cappone Ripieno. Quello con il Bollito di Carne è l'abbinamento più classico, ma la Mostarda si sposa perfettamente con arrosti, carni alla griglia, selvaggina e salumi; il suo gusto dolce e piccante la rende ottima da servire con i formaggi, freschi come la Crescenza, o saporiti come il Gorgonzola.

Olio Extravergine di Oliva Garda Bresciano

Quell'olio che viene dal lago

Il microclima generato dal Lago di Garda offre temperature miti in tutte le stagioni, ricreando un ambiente quasi mediterraneo, insolito per la sua latitudine. La coltura dell'ulivo trova qui una situazione ideale: la presenza dell'attività molitoria è documentata su base archeologica a partire dall'epoca romana. Oggi la produzione di olio sul Garda è protetta dal marchio DOP. Tre le tipologie distin

re sulla base della zona di origine: il Garda Bresciano, il Garda Orientale e il Garda Trentino. Il primo proviene esclusivamente dalla sponda lombarda del lago, da 27 comuni della provincia di Brescia. Le olive utilizzate sono delle varietà Leccino, Casaliva e Frantoio. Ne deriva un olio particolarmente leggero e digeribile, caratterizzato da una bassissima acidità: di colore giallo intenso con sfumature verdognole, ha profumo fruttato; ugualmente fruttato il gusto, dolce e gentile, con una nota di mandorla. L'eleganza di questo olio viene esaltata dai piatti della cucina locale, dall'abbinamento con il pesce di lago e con le minestre a base di zucca; è sempre ottimo per condire carni crude o Bresaola, formaggi e verdure. La sua delicatezza lo rende adatto non solo per la preparazione di salse, ma anche per la realizzazione di ricette di pasticceria

Consorzio di Tutela Olio Extravergine di Oliva Garda Bresciano – Via San Zeno, 67 – 25124 Brescia – Tel +39 030 2457578

Olio Extravergine di Oliva Laghi Lombardi

L'olio gentile che viene dal Nord

Una produzione limitata nella quantità, ma di qualità molto pregiata. La DOP Olio Extravergine di Oliva Laghi Lombardi definisce due zone diverse nella collocazione, ma simili nei caratteri ambientali e climatici che, delineati dalla presenza delle acque lacustri, offrono temperature miti e terreni idonei alla coltura dell'ulivo. Sebino e Lario sono le denominazioni attribuite agli oli provenienti rispettivamente dalla regione del Lago di Iseo e da quella del Lago di Como. La prima comprende 24 comuni in provincia di Brescia e altrettanti in provincia di Bergamo, tutti ovviamente siti nelle vicinanze del lago. La seconda, che abbraccia diversi centri del Comasco e del Lecchese, trova il suo fulcro nella cosiddetta 'Zoca de l'oli', sulla costa occidentale del Lario, e precisamente intorno a Lenno. Accomunati dalla delicatezza del sapore e dal basso grado di acidità, gli oli Sebino e Lario presentano peculiarità proprie legate all'ambiente di coltivazione e alle varietà di olive utilizzate. L'olio Extravergine di Oliva Laghi Lombardi Sebino si ottiene per almeno il 40% dalla qualità Leccino, cui si uniscono altre tipologie, tra cui prevalgono la Frantoio, la Casalina, la Pendolino e la Sbresa. Se ne ricava un olio di colore giallo dorato con riflessi verdi brillanti e dal

profumo leggero e fruttato; ha un gusto delicato, a sua volta fruttato, impreziosito da note amare mandorlate. L'Olio Extravergine di Oliva Laghi Lombardi Lario deriva dalle varietà Casalina, Frantoio e Leccino, presenti in misura non inferiore all'80%. Il colore di quest'olio, più chiaro del primo, è di un giallo limpido, con sfumature verdognole. Anche il profumo è più tenue, leggermente fruttato ed erbaceo, come il sapore, particolarmente gentile ma connotato da una punta di piccante. A Lenno si dice che la regina Teodolinda amasse tanto l'olio qui prodotto da farne continua richiesta per la sua mensa. Il raffinato equilibrio di questi oli li rende adatti a condire i piatti di pesce di lago, ovviamente, ma anche di mare. Ottimi anche per condire carpacci di carne, Bresaola, formaggi giovani e verdure, ma anche paste, minestre e zuppe.

Consorzio di Tutela Olio Extravergine di Oliva Laghi Lombardi – Via Einaudi – 25124 Brescia – Tel +39 030 24.76421

Oltrepò Pavese Sangue di Giuda

Quando Giuda rivisse e salvò le viti

A Broni, piccolo paese dell'Oltrepò, si racconta una storia curiosa. Giuda Iscariota – è questo – tolse la vita. Giunto nell'Aldilà, supplicò il Signore di perdonarlo:

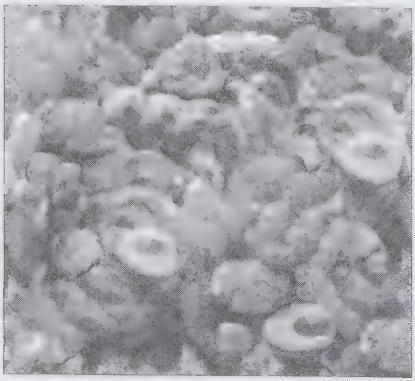
Gesù nella sua bontà decise di concedergli una seconda occasione su questa terra. Giuda, resuscitato, si recò proprio nel borgo di Broni; i contadini del paese però lo riconobbero e tentarono di ucciderlo per la seconda volta. Per aver salva la vita, Giuda dovette compiere un miracolo guarì le viti del posto, infestate dai parassiti, guadagnandosi la riconoscenza degli abitanti. La memoria di questo episodio vive nel nome di un vino rosso come il suo sangue. Un vino, il Sangue di Giuda, che nasce sulle colline tra la riva

destra del Po e gli Appennini, tra montagna e pianura. Questa parte della provincia di Pavia rappresenta uno dei paesaggi vinicoli più complessi d'Italia: i terreni argillosi, spesso ricchi di ciotoli, ospitano le rocche dei visconti e la coltivazione di un'ampia varietà di vitigni
Per produrre l'Oltrepò Pavese Sangue di Giuda DOC si utilizzano le uve Barbera, Croatina, Rara, Ughetta e Pinot nero, insieme o separatamente. Il vino ottenuto, al di là delle leggende, deve il suo nome all'intenso colore che lo identifica: rosso rubino carico con riflessi purpurei e violacei, brillante e viscoso. Il Sangue di Giuda ha profumo sottile e vinoso, penetrante e netto, impreziosito da sfumature di frutta fresca, di spezie e talvolta di fiori. Vivace o frizzante, amabile o dolce, è sempre morbido ed equilibrato, e in bocca rivela corpo e forza. Con una gradazione alcolica minima di 12 gradi, il Sangue di Giuda viene in genere proposto come vino da fuori pasto, per accompagnare dolci secchi, come crostate di pasticcini, o nel tipico abbinamento con le fragole; tuttavia questo vino è ottimo anche per accompagnare formaggi e salumi della tradizione pavese, oltre a primi piatti profumati come paste ripiene e risotti.

Ossibuchi alla Milanese

Il loro segreto è nella gremolada

L'ingrediente fondamentale è l'ossobuco di vitello, tagliato a uno spessore di 3-4 cm; immancabile anche la gremolada, il trito aromatico di erbe, aglio e scorza di limone che dà sapore al piatto. Per il resto, le varianti non si contano: chi aggiunge pomodoro e piselli, chi un battuto di cipolla, carota e sedano, chi, invece che infarinare la carne, aggiunge la farina solo in seguito, al fondo di cottura. Piatto simbolo della cucina di Milano, gli Ossibuchi vengono in genere serviti in abbinamento al Risotto alla Milanese, come piatto unico, ma sono ottimi anche come secondo, accompagnati da purea di patate o polenta.



LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 4 ossibuchi

di vitello; burro; vino bianco; brodo; farina bianca; prezzemolo; rosmarino; limone; aglio; sale; pepe.

In un capace tegame, far spumeggiare una grossa noce di burro con uno spicchio d'aglio. Infarinare gli ossibuchi e porli nel tegame, dopo aver eliminato l'aglio; lasciarli colorire bene su entrambi i lati. Bagnare con mezzo bicchiere di vino, lasciar evaporare, poi unire poco brodo. Incoperchiare e lasciar cuocere molto lentamente, rigirando gli ossibuchi di tanto in tanto e aggiungendo altro brodo se necessario: occorrerà circa un'ora e mezza. Regolare di sale e pepare. Intanto preparare la gremolada: tritare finemente una manciata di foglie di prezzemolo, qualche ago di rosmarino, la scorza di mezzo limone e uno spicchio d'aglio. A fine cottura distribuire la gremolada sugli ossibuchi. Servire ben caldo.

Pan de Mei

Ma il miglio non c'è più

Pen de Mei, o Pan Meino: la traduzione è semplice, 'pane di miglio', perché un tempo veniva preparato con la farina di questo cereale 'povero'. Oggi si confeziona con farina di mais, fine e grossa, mista a farina di frumento: di qui il nome, più recente, di Pan Melghino, di meliga, che alcuni danno al dolce. La tradizione lombarda lo lega al giorno della festa di san Giorgio, il 23 aprile: in questa occasione il Pan de Mei veniva servito con una tazza di panna freschissima, spesso regalata dagli stessi lattai, di cui san Giorgio è il santo patrono.

LA RICETTA

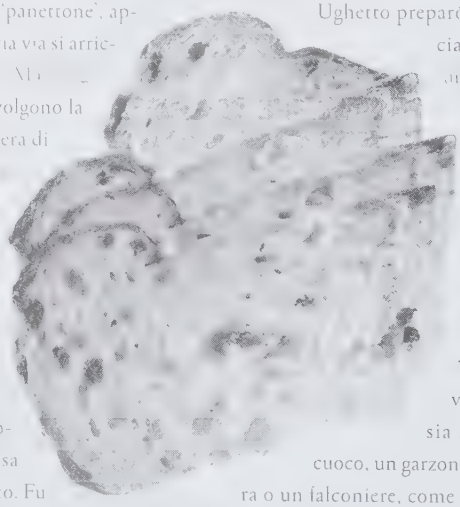
Dosi e ingredienti per 6 persone: 200 g di farina gialla macinata fine (fioretto); 150 g di farina gialla macinata grossa (bramata o per polenta); 100 g di farina bianca; 150 g di burro; 100 g di zucchero; 15 g di lievito di birra; 3 uova; 3 cucchiaini di fiori di sambuco; zucchero a velo; latte; burro e farina per la placca; sale.

Mescolare le tre farine e fare la fontana sulla spianatoia, mettere al centro un pizzico di fiori di sambuco, il burro fuso, lo zucchero e le uova. Lavorare un poco gli ingredienti, poi unire il lievito precedentemente sciolto in un dito di latte tiepido. Impastare il tutto, aggiungendo poco latte se necessario; fare una palla con la pasta, porla in una terrina coperta con un tovagliolo e lasciar riposare e lievitare in luogo tiepido per un'ora. Imburrare e infarinare una placca da forno. Preparare con la pasta delle pagnottine leggermente schiacciate del diametro di circa 8 cm ciascuna; disporle sulla placca mantenendole distanziate, spolverizzarle con poco zucchero a velo e con i restanti fiori di sambuco. Cuocere in forno già caldo a 190 °C, per circa mezz'ora.

Panettone

Il pan di Toni che piacque a Ludovico il Moro

Natale non è Natale senza Panettone, non solo a Milano, ma ormai in tutta Italia. Oggi è prevalentemente un prodotto industriale, esportato nel mondo, ma un tempo era preparato in casa, e la tradizione di una ricetta artigianale resta viva nelle pasticcerie, nelle panetterie e in alcuni piccoli laboratori del Milanese. Le sue origini risalgono storicamente all'XI secolo, quando nei giorni di festa la famiglia riunita consumava una grossa forma di pane, il 'panettone', appunto, pagnottone che via via si arricchì di ingredienti gustosi. Molte leggende e gli aneddoti avvolgono la sua nascita in un'atmosfera di favola. Secondo [illegible] Natale doveva essere coronato da un dolce speciale. Una disattenzione del cuoco portò al disastro: il dessert era bruciato. Fu uno sguattero, Antonio Toni, a rimediare: a quanto era avanzato dell'impasto originale aveva mischiato canditi, uova e uvetta, deciso a portarsi a casa quel dolce improvvisato. Il cuoco, assaggiata l'opera di Toni, tentò di salvarsi offrendo ai convitati il risultato dell'esperimento del giovane. Fu un successo, e da allora il dolce si chiamò 'Pan del Toni'. In un secondo racconto il nome non cambia, ma la scena si sposta nella bottega di un fornaio. Innamorato della bella figlia di Toni il fornaio, il garzone Ughetto preparò per lei un dolce speciale: alla pasta da pane [illegible] uova, burro, zucchero, canditi e uvetta. Il risultato fu un regalo non solo per la fanciulla ma per tutti i milanesi, che corsero al forno di Toni ad acquistare la nuova specialità, il 'Pan del Toni'. Se l'inventore del Panettone sia stato un fornaio, un cuoco, un garzone pasticcione, una suora o un falconiere, come vogliono altre leggende, non sappiamo. È certo che ancora oggi il Panettone si prepara con gli stessi semplici ingredienti, con una lunga lievitazione e con una laboriosa procedura. L'impasto, ricco di burro e uova, viene lavorato a lungo con uvette e scorze di cedro e di arancia candite: la lievitazione



procede a fasi successive. In ogni stampo di carta viene posta una quantità relativamente piccola di pasta: durante la cottura, questa si gonfierà fino a raggiungere la tipica e inconfondibile forma a cupola. Profumato, fragrante e soffice, il Panettone va gustato fresco: ma tradizionalmente una parte di crosta veniva conservata perché si riteneva avesse il potere di guarire il mal di gola. Ancora oggi molti milanesi tengono da parte una fetta del Panettone di Natale per mangiarla, rafferma, il 3 febbraio, festa di san Biagio, protettore della gola.

Pannerone di Lodi

Senza sale è più buono

Si produce esclusivamente nel Lodigiano e ha conservato fino a oggi le caratteristiche originarie che lo rendono unico. Infatti, tra tutti i formaggi italiani, il Pannerone è il solo a non subire alcun tipo di salatura.

Al latte vaccino crudo e intero si unisce una dose piuttosto consistente di caglio di vitello; si rompe la cagliata in più riprese successive, provvedendo a mantenerla continuamente in movimento e a togliere via via una parte del siero che si viene a formare in superficie. La cagliata viene quindi estratta con delle tele, a formare dei fagotti del peso di circa 8 kg ciascuno: questi, una volta sgocciolati, vengono trasferiti in un locale a temperatura idonea. La massa sminuzzata viene posta nelle fascere, dove riposa per circa 5 giorni. Le fascere vengono poi sostituite da un involucro di carta speciale, che avvolgerà le forme nel periodo della maturazione: in questa fase i formaggi si ricoprono di un velo di muffa biancastra, che verrà finalmente rimosso con un lavaggio. Il Pannerone, il cui nome deriva dal termine dialettale *panera*, cioè 'panna', conserva il ricordo della panna nella consistenza e nel profumo. Si tratta di un formaggio a pasta molle e semicotta, di forma cilindrica: le forme, a scalzo diritto, pesano circa 10 kg ciascuna. La crosta è sottile, morbida e liscia, di colore giallognolo, talvolta sfumato di rosa. Al taglio, l'interno appare di colore bianco, punteggiato da una diffusa e pronunciata occhiatura; in bocca la consistenza è burrosa e morbida.

Il sapore è del tutto particolare: gradevolmente amarognolo, è insieme dolce, ricco di note aromatiche. Un sapore che è conseguenza diretta della tecnica produttiva: in assenza di sale, infatti, si determina uno sviluppo molto intenso di flora batterica, responsabile appunto della caratteristica nota amara. Proprio questa caratteristica rende il Pannerone adatto all'abbinamento con la frutta fresca, la mostarda, il miele, le confetture e, come vuole la tradizione locale, con le pere cotte.

Pera Mantovana

Quelle pere che nascono lungo il Po

La coltivazione del pero nel Mantovano è attestata con sicurezza a partire dal XV secolo: una tradizione antica che ha portato, in epoca recente, a una produzione agricola di grande importanza anche a livello economico, oltre che a una selezione di qualità certificata dal marchio IGP. Il territorio definito dall'IGP si estende da Viadana a Felonica in 27 comuni che, da soli, forniscono circa un quarto della produzione nazionale di pere. Le varietà interessate dal marchio sono quelle tradizionali della zona: la Abate Fetel, caratterizzata da una buccia color verde chiaro; la Decana del Comizio, dalla buccia liscia, il cui colore varia dal verde chiaro al giallastro e al rosa; la Conference, ruginosa, di color verde giallo; la Kaiser, ricoperta da buccia ruvida color ruggine; la William, particolarmente aromatica, e la Max Red Bartlett, a buccia liscia, di colore giallo rosato. Tutte queste varietà sono coltivate secondo metodologie radicate nel territorio del Mantovano: il disciplinare di produzione regola lo svolgimento di tutte le fasi di produzione, dall'impianto all'irrigazione, dalla fertilizzazione alla raccolta.

Consorzio Pera Tipica Mantovana c/o CODIMA Via G. Mazzini, 16 – 46100 Mantova

Pizzoccheri della Valtellina

L'invenzione di Meluzza comasca

"Meluzza comasca fu l'inventrice di mangiar lasagne, maccheroni con l'aglio, spetie, et cacio, di costei fu anche l'inventione di mangiar formentini, lasagnuole, pinzocheri, vivarmolo: morì di penta et honorevolmente sepolita", scrive Ortensio Landi nel suo *Catalogo dell'inventario delle cose che si mangiano, et delle bevande c'heggedì s'usano*, stampato a Venezia nel

1548. Farina di Grano Saraceno e farina di frumento, mescolate in proporzioni variabili e impastate con acqua o, talvolta, con l'aggiunta di poco latte o di un uovo.
I Pizzoccheri della Valtellina sono un formato di pasta caratteristico per il sapore e per la consistenza: la tradizione li vuole accompagnati da verza e patate, conditi con formaggio, burro, olio e salvia. Il nome deriva probabilmente da *pinzocheri*, 'bacchettoni'.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 150 g di farina di Grano Saraceno macinata fine; 150 g di farina bianca; 200 g di formaggio Bitto. 4 patate; 1/4 di verza; 100 g di burro; aglio; salvia; sale, pepe.

Mescolare sulla spianatoia le due farine; impastarle con tanta acqua leggermente salata quanta ne occorrerà per ottenere un impasto piuttosto consistente. Stendere con il matterello la pasta in una sfoglia spessa 2 mm, ritagliarla in strisce lunghe circa 5 cm e larghe uno. Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti; mondare, lavare e ridurre a striscioline le foglie di verza; cuocere le due verdure in abbondante acqua bollente salata; dopo circa 15 minuti, versare nella pentola i Pizzoccheri e cuocerli al dente. Nel frattempo affettare il formaggio e far fondere il burro, aromatizzandolo con qual[illegible] uno spicchio d'aglio tritato [illegible] Scolare i Pizzoccheri e [illegible] e formaggio in strati ogni strato con il burro aromatizzato; terminare con burro fuso e spolverizzare di pepe.

Provolone Valpadana

Un formaggio emigrante

Il Provolone prodotto nella valle del Po è il risultato della fusione tra le abitudini alimentari meridionali e l'abbondanza di latte offerta dal territorio padano. Infatti, nella seconda metà dell'Ottocento, alcuni imprenditori del Mezzogiorno trasferirono le loro attività casearie in Lombardia. Attualmente il Provolone Valpadana DOP è presente nelle province di Cremona, Piacenza, Brescia, Bergamo, Mantova, Milano e Lodi, nonché in Veneto e in Trentino: una specialità tradizionale del Sud è dunque diventata tipica del Nord. Si tratta di un formaggio a pasta filata preparato con latte vaccino intero e prodotto in diverse tipologie e in diversi formati. La forma può essere quella di un salame, di un fiaschetto, di una pera, di un melone oppure di un tronco di cono: tutte queste varietà sono prodotte in pezzature di peso diverso. Inoltre, occorre distinguere il Provolone Dolce da quello Piccante: il primo viene elaborato con l'aggiunta di caglio di vitello e matura al

massimo per 2 o 3 mesi; il secondo utilizza il caglio di capretto e subisce una stagionatura che va da 3 mesi a oltre un anno. In ogni caso, il Provolone Valpadana ha crosta lucida, sottile, di colore giallo dorato. La pasta, morbida e compatta, talvolta occhiata, ha un colore bianco paglierino: con l'invecchiamento la consistenza si fa via via più dura. Profumato e burroso al palato, il Provolone Valpadana ha, nella varietà Dolce, un sapore delicato con note di latte; nella versione Piccante il gusto è più deciso e pungente.
Ottimo formaggio da tavola, il Provolone Valpadana fonde facilmente e trova largo impiego in cucina in torte salate, pizze e focacce. Affettato, si può grigliare oppure impanare e friggere nell'olio.

Quartirolo Lombardo

Dalle erbe più profumate

Molti in Lombardia lo chiamano 'gesso', per il suo colore e per la sua consistenza. Prodotto fin dal X secolo, deriva il suo nome dall'erba quartirola, l'erba del quarto taglio annuale: è l'ultima erba fresca prima dell'inverno e la più aromatica di tutto l'anno, con cui le mucche venivano tradizionalmente alimentate nel periodo della produzione. Il territorio interessato dalla DOP Quartirolo Lombardo si estende a gran parte della regione lombarda. Il procedimento di lavorazione prevede che il latte vaccino, intero o parzialmente scremato, venga riscaldato e addizionato di caglio di vitello
La massa casearia viene posta in forme quadrate, quindi i formaggi vengono salati a secco o in salamoia. La stagionatura minima è di 5 giorni, ma può raggiungere una durata di oltre un mese, in questo caso il formaggio acquista la denominazione Quartirolo Lombardo Maturo. Le forme quadrate di Quartirolo sono piuttosto piccole, intorno ai 2–3 kg di peso l'una.
Caratteristica la crosta, sottile e leggermente scanalata, di colore chiaro che si carica di rosa nel Quartirolo Maturo. La pasta è bianca, priva di occhiatura, compatta, friabile, asciutta e 'gessosa'. Il gusto è molto tenue e delicato, vagamente acido e con una nota di dolce.
Il Quartirolo Lombardo DOP si serve a temperatura ambiente, in genere condito semplicemente con un filo di olio e una macinata di pepe. Ottimo accompagnato da insalata verde, si può servire su crostini di pane caldo con una goccia di miele.

Consorzio del Quartirolo Lombardo · Via Roggia Vignola – 24047 Treviglio (BG) – Tel +39 0363 309409 – www.quartirolo.com – info@quartirolo.com

Risotto alla Milanese

L'atteggiamento di fronte al risotto dev'essere religioso

Riso e zafferano, un binomio che si identifica con Milano. Il riso da usare è il Vialone, l'Arborio o il Padano, varietà indicate per ottenere un risotto mantecato come vuole la tradizione: molti oggi scelgono il Carnaroli, ma si tratta di un'opzione decisamente poco 'milanese'. In Lombardia ogni zona ha il suo risotto, ciascuno diverso dagli altri e tutti legati al proprio territorio di origine: a Mantova si cucina il risotto 'alla pilota', riso bollito in acqua salata e condito con burro e salamelle; in Lomellina il risotto si fa con la zucca, con le rane o con le frattaglie di maiale, in Brianza con la salsiccia. A Milano è semplicemente il 'risotto giallo', allo zafferano: un ingrediente sicuramente 'esotico', ma profondamente radicato nella cultura milanese, una cultura che del risotto ha fatto un vero e proprio simbolo. "L'atteggiamento della massaia di fronte al risotto dev'essere religioso", scriveva Gianni Brera, interpretando il pensiero di tanti milanesi. La ricetta classica prevede l'utilizzo di midollo, circa 80 g per 4 persone: questo va rosolato con una noce di burro e con 30 g di cipolla tritata. Al soffritto si aggiunge il riso, nella misura di circa 300 g, che va mescolato e fatto tostare per un minuto; si bagna con un dito di vino, rosso o bianco, si lascia evaporare e si prosegue versando poco alla volta il brodo di carne bollente: la quantità necessaria è in genere pari al doppio del peso del riso, o anche di più. Continuando a mescolare – in dialetto 'rugare' – con un cucchiaio di legno, si unisce il brodo a mestoli, lasciando che venga di volta in volta assorbito. Il risotto dovrà cuocere per circa 20 minuti. A metà cottura occorre aggiungere una bustina di zafferano, sciolto in una tazzina di brodo. Una volta cotto, il risotto va mantecato con una grossa noce di burro fresco e con abbondante Grana grattugiato. Sulla base di questa ricetta si innestano numerose varianti: raro è ormai l'uso del midollo, mentre in genere si predilige il vino bianco al rosso; nelle campagne, un tempo, alcuni utilizzavano per il soffritto il lardo, la pancetta o la cervella. Il risotto va servito subito, finché è 'all'onda', cremoso: quello avanzato viene d'abitudine riscaldato 'al salto', rosolato cioè nel burro spumeggiante a formare un croccante tortino.

Riso Padano

Il migliore per i risotti

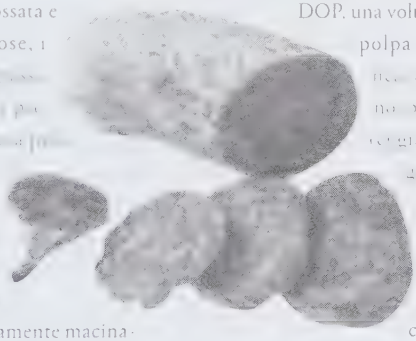
Deriva dallo spagnolo Bahia, tra i più amati risi per *Paella*: introdotto in Italia nel 1973, il Padano ha ritrovato in Lombardia lo spagnoleggiante connubio con lo zafferano. Molti in Lombardia lo considerano il riso da risotti per eccellenza, da preferire senza esitazione al blasonato Carnaroli: si ritiene, infatti, che il Padano sia l'erede diretto dello storico riso Maratelli, a partire dalle dimensioni e dalla consistenza dei chicchi. Tondi, semilunghi, color perla, particolarmente ricchi di amilosio, i chicchi del Padano permettono di ottenere un risotto consistente ma cremoso, perfettamente mantecato e 'all'onda', digeribile e gustoso. Al Padano si sono rivolti tanti nostalgici del Maratelli, ormai quasi introvabile: in Italia la coltivazione di questa qualità di riso è oggi inferiore ai 200 ettari e il Maratelli, un tempo diffuso in tutta Europa, non trova più posto nell'elenco ufficiale delle varietà di riso commercializzate in Italia. Il riso semifino Padano tuttavia è ormai una certezza per preparare un risotto morbido, come vuole la tradizione milanese, in cui i chicchi sono allo stesso tempo distinti e legati. Inoltre, il Padano dimostra un'ottima versatilità. Adatto per preparare sformati, minestroni, *Paella* e per la cottura pilaff, il riso Padano esprime al meglio le sue qualità nei piatti della tradizione lombarda. Oltre ai risotti di ogni genere, è ideale per la semplice minestra di riso e prezzemolo o per il Riso 'in Cagnone', riso bollito e condito con abbondante burro fuso, profumato con aglio e salvia e insaporito con Grana grattugiato.

Salame Brianza

Una tradizione che risale ai Longobardi

In Brianza l'uso di lavorare e conservare la carne suina risale all'epoca del popolamento celtico. L'inizio della produzione di salumi in senso stretto si data però al periodo della dominazione longobarda. Del resto il clima della regione, tipicamente collinare e temperato dalle acque del lago di Como, è favorevole ai processi di asciugatura e stagionatura dei salami. L'area di produzione del Salame Brianza, oggi

protetto dalla DOP, si estende a tutto il territorio brianzolo, nelle province di Monza e Brianza, Como e Lecco. Il Salame viene preparato con sole carni suine: la spalla, disossata e privata di nervi e parti fibrose, i [illegible] morbide e un terzo di pancetta [illegible] scelto. La carne [illegible] viene poi [illegible] vengono più fini, per [illegible] le salami, di pezzi [illegible] ta, più grossi per i salami più grandi. [illegible] aggiungono sale, pepe nero grossolanamente macinato, e talvolta vino. Il tutto viene poi insaccato nel budello naturale o artificiale, quindi legato con spago o fermato con la rete.



I salami stagionano in locali freschi e aerati per un periodo che va da 3 settimane a oltre 3 mesi, a seconda delle pezzature. Il Salame Brianza DOP, una volta affettato, rivela una polpa compatta e omogenea, di colore rosso rubino, morbida e succosa magra, punteggiata di pezzetti di grasso bianco e di grani di pepe spezzato. Il profumo è caratteristico e fine, il gusto è dolce e delicato. Si serve tagliato a fette abbastanza consistenti oppure a tocchetti, come antipasto o come aperitivo, sempre accompagnato da pane bianco.

Salame Casalìn Mantovano

Con o senza prosciutto e culatello

È un tipico salame nostrano di campagna, specialità di una zona in cui la cultura rurale rimane radicata e diffusa. L'allevamento dei maiali, praticato in zona fin dall'epoca degli Etruschi, ha influito profondamente sulle abitudini alimentari mantovane: non è difficile ancora oggi trovare nelle campagne chi provvede in famiglia a crescere il maiale per preparare salumi casarecci. Tra le tante specialità di questo tratto di pianura, il Salame Casalìn è particolarmente ricercato. Per l'impasto occorrono le spalle, i filetti e le lonze di maiale e gli scarti del prosciutto, anche se alcuni produttori, soprattutto nell'alto Mantovano, utilizzano anche prosciutto e culatello. Tritate a grana grossa, le

carni vengono salate e insaporite con pepe macinato, aglio fresco e spezie; la presenza dell'aglio, che definisce fortemente il sapore del Salame Casalìn, è più o meno marcata a seconda delle zone di produzione: in alcune gli spicchi vengono schiacciati e aggiunti direttamente al composto, in altre il macinato è aromatizzato con vino bianco in cui l'aglio è stato lasciato in infusione. Dopo la concia, il trito viene insaccato nel budello ricavato dal retto del maiale, il cosiddetto 'budello gentile'.

Legati manualmente con lo spago, i Salami Casalìn sono posti a stagionare per 2 o 3 mesi in un ambiente umido che favorisca la formazione di muffe: se di grandi dimensioni, possono maturare anche per 6 mesi. L'esterno del Salame Casalìn appare così ricoperto da un velo bianco; al taglio, la fetta appare di un vivace colore rosso, su cui risaltano i lardelli bianchi o rosati. L'aroma dell'aglio è presente nel profumo come nel gusto, senza però sovrastare le altri componenti: fine e complesso, il sapore è tipico e sapido. Il Salame Casalìn è ottimo da assaporare accompagnato dalla Schiacciata Mantovana, un basso e friabile pane allo strutto, e da un bicchiere di Lambrusco Mantovano.

Salame di Cremona

Quel sottile profumo d'aglio

Il notaio cremonese Ludovico Cavitelli, nel 1588, elogiava nei suoi *Annales* l'abilità dei suoi concittadini nel preparare il salame; altri documenti dell'epoca testimoniano che il salame prodotto a Cremona era conosciuto anche fuori dal territorio della città. Il successo maturato nel tempo da questo prodotto è indubbio, tanto che dalla zona originaria la lavorazione si è estesa a tutta la Lombardia, e anche all'Emilia Romagna, al Piemonte e al Veneto; questa è l'area in cui oggi il salame può essere preparato all'interno della regolamentazione dettata dal marchio IGP.

Al di là dei riconoscimenti ufficiali, il tipico Salame di Cremona è ancora prodotto con tecniche squisitamente artigianali nel solo territorio cremonese, dove la ricetta antica trova l'ambiente più idoneo alla sua realizzazione. Questo salame si confeziona con parti grasse e magre di maiale, anche pregiate, come la coscia e il filetto, tritate per ottenere una grana piuttosto fine. Si aggiungono il sale, il vino, in genere rosso, e l'aglio pestato. Si lascia riposare l'impasto prima di procedere all'insaccatura in budello naturale. Segue un'asciugatura di 3 giorni e una stagionatura di durata variabile a seconda della pezzatura e che può protrarsi fino a 8 mesi. Compatta e morbida, la fetta di Salame di Cremona ha un colore rosso intenso, che sfuma gra-

datamente al bianco delle parti grasse. Il profumo è intenso e speziato, caratterizzato dalla nota pungente dell'aglio; il sapore è armonico e aromatico, pastoso e sapido. Si serve a fette sottili, accompagnato da pane bianco, insalata o frutta fresca.

Salame d'Oca di Mortara

Una specialità d'oca

L'allevamento delle oche in Lomellina, documentato dal 1200, conobbe notevole sviluppo con l'arrivo in zona di comunità israelitiche dall'Europa orientale: in osservanza alla norma religiosa che vieta il consumo di carne di maiale, gli Ebrei trovarono nella carne dell'oca una valida alternativa, e incrementarono la domanda di insaccati e salumi d'oca. Del resto l'ambiente e il territorio ricco di stagni e acquitrini era particolarmente adatto a questo tipo di allevamento.

Diverse le specialità d'oca prodotte in quest'area: oltre al Salame, il Prosciutto, il Petto e il Fegato Grasso. Protetto dal marchio IGP, il Salame d'Oca di Mortara viene oggi preparato con una parte di carne d'oca e due parti di carne di maiale: le oche utilizzate sono quelle della cosiddetta 'Oca Lomellina'.

Le carni magre e grasse vengono tritate, salate e profumate con pepe e aromi; per insaccare il Salame, si utilizza la pelle dell'oca, cucita e legata. Una volta insaccato e bucherellato, il prodotto viene posto ad asciugare per qualche giorno; si procede quindi a una lenta cottura in acqua calda ma non bollente. Il Salame d'Oca di Mortara può presentare la forma di un fiasco allungato, di una sfera o di un cilindro irregolare, a seconda della parte dell'oca da cui proviene la pelle che lo avvolge: schiena, ventre o collo. Il peso, in genere, varia dai 3 etti ai 4 chili. Affettato, rivela una consistenza morbida e un colore che definisce la varietà delle carni utilizzate: bianco il grasso, rosso scuro le parti di oca, rosate quelle di maiale.

Delicato ma sapido, si può consumare freddo o caldo: accompagnato da purea di patate o verdure bollite può costituire un secondo piatto; con Mostarda o salse agrodolci diventa un pregiato antipasto.

A Mortara, a recupero dell'antica tradizione, si prepara un altro particolare tipo di salame d'oca, il Salame Ecumenico, così chiamato perché in grado di accontentare i fedeli di tre religioni: cri-

stiani, ebrei e musulmani. Per realizzarlo viene utilizzato solo il petto dell'oca, tritato, conciato e insaccato nel collo dell'animale. Si tratta, diversamente dal primo, di un salame crudo, che stagiona per almeno 2 mesi.
A Mortara l'ultima domenica di settembre è dedicata all'oca. Si svolgono infatti diverse manifestazioni dedicate a questo animale: la Mostra provinciale del palmipede, il Palio dell'oca, la Sagra del Salame d'Oca.

Consorzio Tutela Salame d'Oca di Mortara – c o Ascom - Corso Cavour, 73 - 27036 Mortara (PV)

Salame di Varzi

Il suo segreto è l'aria che 'sente' il mare

Vicus Lardarius è il nome latino con cui si indicava un tempo il sito di Rivanazzano, poco distante da Varzi, nell'Oltrepò Pavese. Il nome è chiaramente indicativo della secolare pratica di lavorazione della carne di maiale in questa zona. Ancora, si racconta che i marchesi Malaspina, signori della valle Staffora in epoca medievale, fossero soliti servire ai loro invitati il salame locale come una pregiata specialità. La Denominazione di Origine Protetta conferma oggi tale pregio, tutelando il salame prodotto nei comuni della comunità montana Oltrepò Pavese. Queste colline, esposte alle fresche brezze della montagna appenninica e all'influenza del Mar Ligure, offrono ventilazione e temperatura ideali per l'affinamento dei salumi. Spalla, coscia, filetto, lonza, coppa, guanciale, testata di spalla, culatello e lardo: i tagli di maiale grassi e magri, opportunamente selezionati e mondati, vengono tritati e insaporiti con pepe nero in grani e un infuso in vino rosso di aglio e noce moscata. Insaccati in budello di maiale e legati con lo spago, vengono posti a stagionare nelle antiche cantine, asciutte e fresche. Qui rimangono a maturare per un periodo variabile a seconda del peso: in base al peso appunto si distinguono le varianti dette Filzetta, Filzettone, Sottocrespone a budello semplice, Cucito a budello doppio; quest'ultimo, il più grosso, stagiona per almeno 6 mesi. Caratteristica del Salame di Varzi è la 'goccia', la stilla di grasso che cola al taglio nella stagione più calda. Sodo, compatto eppure morbido, affettato rivela un colore rosso vivo, contrastato dal bianco netto della parte grassa. Il gusto è dolce e delicato: a fette spesse si serve accompagnato da olive e sott'oli, da formaggio, oltre che da una fetta del tradizionale Miccone Pavese, il pagnottone tondo di Pavia.

Consorzio di Tutela del Salame di Varzi – c/o Vecchio Varzi Srl – Via Castelletto, 11 – 27057 Varzi

Sbrisolona

La perfetta compagna dello Zabaione

Il nome deriva, chiaramente, dalla tendenza della torta a sbriciolarsi. Dolce tradizionale di Mantova, viene spesso servita accompagnata, a parte, da una tazza di Crema al Mascarpone. Poiché gli ingredienti base, farina bianca, farina di mais e mandorle tritate, dovevano essere originariamente presenti in parti uguali, è nota anche con il nome di 'Torta delle Tre Tazze'.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti: 250 g di farina bianca; 250 g di mandorle sgusciate; 200 g di zucchero; 150 g di farina gialla fine; 180 g di burro; 2 tuorli; 1 limone; 1 bustina di vanillina.

Scottare le mandorle in poca acqua bollente, privarle della pellicina, asciugarle e passarle al mixer per ottenere un trito non troppo fine. Sulla spianatoia fare una fontana con la farina bianca e quella gialla, mescolandole insieme. Al centro della fontana raccogliere le mandorle tritate, lo zucchero, la vanillina, la scorza grattugiata del limone e i tuorli. Mescolare il tutto e aggiungere 150 g di burro morbido ridotto a pezzetti. Lavorare rapidamente l'impasto: non dovrà diventare omogeneo, ma formare dei grumi. Trasferire i grumi di impasto in una tortiera di 24 cm di diametro precedentemente imburrata. Cuocere la torta in forno già caldo a 180 °C per circa un'ora. Sfornare la Sbrisolona e lasciarla raffreddare nello stampo.

Sciatt

Come rospi fritti

Frittelle ripiene di formaggio tipiche della Valtellina, gli Sciatt cuocendo si gonfiano e si ingobbiscono, diventando simili a rospi, in dialetto, appunto, *sciatt*. Si servono in genere come antipasto, in abbinamento ai salumi locali, o come secondo piatto, accompagnati da insalata; ma la tradizione li vuole proposti anche come merenda, o addirittura a colazione, accompagnati da un bicchiere di latte fresco. Tradizionalmente, per friggere gli Sciatt si utilizzava abbondante burro spumeg

giante o strutto: tuttavia oggi in genere si preferisce l'olio di oliva

LA RICETTA

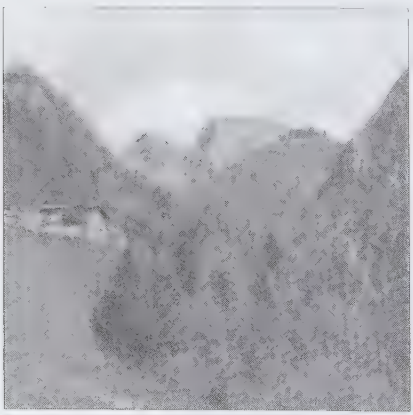
Dosi e ingredienti per 4 persone: 150 g di farina di Grano Saraceno; 150 g di farina bianca; 150 g di formaggio Bitto o Casera; grappa; 1,5 dl di birra; 0,5 dl di latte; 10 g di lievito di birra; 1 uovo; olio di oliva; sale.

Preparare una pastella lavorando le farine con il lievito, il latte e la birra, mescolando prima con un cucchiaio di legno e poi con una frusta. Salare la pastella e lasciarla riposare un'ora coperta con un foglio di pellicola trasparente. Tagliare a pezzetti il formaggio e unirlo alla pastella, quindi profumare con un cucchiaio di grappa. Far scaldare in una padella per fritti abbondante olio e versarvi, con l'aiuto di un piccolo mestolo, il composto, poco per volta, in modo da formare delle palline, badando che in ogni frittella vi sia un pezzetto di formaggio. Quando saranno ben dorate, scolarle su carta assorbente, adagiarle su un piatto da portata e servirle ben calde

Silter

Il formaggio dei baitelli

In dialetto, *silter* – un termine di probabile origine celtica – indica le casere: i ricoveri, costruiti in pietra, destinati all'allevamento in alpeggio e detti anche 'baitelli'. Nelle valli bresciane, e specialmente in Valcamonica,



questi ambienti sono ancora usati per attuare le diverse fasi di lavorazione dei formaggi, fino alla stagionatura. Il Silter è un formaggio di latte vaccino, semigrasso, a pasta semicotta; l'aggiunta di caglio di vitello, la rottura della cagliata, la cottura su fuoco a legna, il riposo nelle fascere, la salatura a secco o in salamoia sono le operazioni necessarie per prepararlo. I formaggi maturano quindi per 10 giorni al fresco, rigirati e puliti quotidianamente; segue la stagionatura, che si protrae da 6 mesi a oltre un anno. Di forma cilindrica, il Silter ha crosta consistente, di colore giallo bruno. La pasta è compatta, di

colore giallo più o meno scuro a seconda della durata dell'affinamento, leggermente occhiata. In gioventù il formaggio ha gusto dolce ma ricco e rotondo, lievemente aromatico: costituisce un ottimo formaggio da tavola, da servire da solo a fine pasto oppure come secondo piatto, accompagnato da una fumante polenta. Il Silter stagionato per un anno si presta alla grattugia, per condire gnocchi, pasta, risotti e verdure gratinate.

Taleggio

Lo stracchino di Milano che piaceva al Papa

La val Taleggio nelle Prealpi Orobiche è la zona di origine dello stracchino a cui dà il nome. Il formaggio di queste vallate ha ottenuto fama e consensi nel corso dei secoli, tanto che la richiesta sempre crescente portò un progressivo ampliamento del territorio di produzione, fino in pianura. Il cosiddetto 'stracchino di Milano' si meritò così un posto sulle tavole più nobili: pare che sia stato servito in occasione del banchetto per l'ascesa al pontificato di Clemente VI, nel 1342 e che più tardi, nel 1441, lo assaporarono gli invitati al ricevimento di nozze di Francesco Sforza e Bianca Maria Visconti. Perfino un gaudente come Giacomo Casanova lo apprezzò al punto da voler visitare i luoghi in cui il Taleggio veniva preparato. Agli inizi del Novecento il formaggio ricevette il nome attuale. Riconosciuto dalla DOP, viene oggi elaborato e stagionato in un ampio territorio: oltre che in quasi tutta la Lombardia, in Piemonte, nella provincia di Novara e, in Veneto, in quella di Treviso. Nella regione pedemontana della Lombardia la lavorazione del Taleggio segue in gran parte ancora le procedure tradizionali: il latte vaccino delle ultime 24 ore viene addizionato di caglio di vitello, la massa che deriva dalla rottura della caglata viene posta a sgocciolare, quindi messa negli stampi quadrati che danno al formaggio la classica forma. La salatura viene eseguita a mano o in salamoia ed è seguita da una stagionatura di almeno 40 giorni: in questo periodo le forme subiscono una spugnatura frequente, volta a evitare la formazione di muffe anomale. I più apprezzati sono i formaggi che ancora oggi vengono lasciati maturare in grotte naturali. La crosta del Taleggio è sottile, morbida e rugosa, di colore giallo rosato, venata da muffe color salvia pallido. Burrosa la pasta: uniforme e compatta, di colore paglierino, e più cremosa in prossimità della crosta. L'odore è caratteristico e conserva l'aroma del latte, intensificato da note tartufate. Dolce il sapore, solo lievemente acidulo, rotondo, delicatamente aromatico e, nelle forme più stagionate, piccante. Il Taleggio va servito a temperatura ambiente, insieme a pane

bianco, pere, mele o noci: per degustarlo, la crosta non andrebbe eliminata, ma semplicemente raschiata. In Lombardia viene sovente utilizzato, fuso, per condire la polenta o gli gnocchi.

Consorzio per la Tutela del Formaggio Taleggio – Via Roggia Vignola, 9 – 24047 Treviglio (BG) – Tel +39 0363 304164 – www.taleggio.it – info@taleggio.it

Torrone di Cremona

Dall'Arabia a Cremona, risalendo il Po

La leggenda lo vuole nativo di Cremona, creato dai pasticcieri locali per riprodurre nella forma l'alta torre campanaria che sovrastava il paesaggio della città. Secondo alcuni discende invece da un dolce servito il 25 ottobre 1441 al banchetto che si tenne dopo le nozze, celebrate a Cremona, tra Francesco Sforza e Bianca Maria Visconti. La storia però testimonia che il Torrone arrivò a Cremona lungo il Po, da lontano: una specialità araba a base di miele e sesamo, ripresa in Spagna con il nome di *Turron*, fu probabilmente all'origine del dolce cremonese. [illegible] Tartufi di Cremona [illegible] dragées [illegible] tradizione dolciaria [illegible] amandorle o nocciole. Sembra che già i Romani dall'unione di questi [illegible] al Torrone. Ancora oggi questo dolce è prodotto in tante regioni italiane, oltre che in Spagna, celebre il Torrone di Alicante, e in Francia. A Cremona però questa specialità è diventata un simbolo e una gloria locale. Prodotto ormai in gran parte a livello industriale, per prepararlo occorre amalgamare il miele con l'albume; si ottiene un impasto che viene cotto e al quale vengono aggiunti lo zucchero e le mandorle o le nocciole. Si lascia raffreddare il composto; tagliato in stecche rettangolari, ma anche in forme e dimensioni diverse, il Torrone viene completato da un involucro di ostia. Il Torrone classico è quello duro, di consistenza cristallina e friabile, al quale si sono affiancati il Torrone tenero, morbido e fondente e quello ricoperto di cioccolato. La tradizione cremonese vuole inoltre che il Torrone possa essere profumato con essenze e aromi: ancora oggi si preparano torroni all'arancia, al caffè, al cacao o alla vaniglia.

Ogni anno a Cremona in novembre si tiene la Festa del Torrone – Ovsteer - Eventi di comunicazione – 26100 Cremona – Tel +39 0372 452045 – www.festadeltorronecremona.it

Tortelli di Zucca

Quel gusto rinascimentale

Eredi diretti delle principesche tavole del Rinascimento, i Tortelli di Zucca sono a Mantova il piatto tipico della Vigilia di Natale. La Mostarda Mantovana presente nella farcia è preparata con sole mele, fritte e conservate in uno sciroppo di zucchero e senape; difficile da reperire fuori dal territorio di origine, può essere sostituita con la Mostarda di Cremona.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 8 persone: 400 g di farina bianca; 3 uova; sale. Per il ripieno: 1.250 g di zucca gialla; 200 g di Mostarda Mantovana; 150 g di Grana grattugiato; 100 g di amaretti; noce moscata; sale; pepe. Per condire: burro; Grana grattugiato.

Affettare la zucca e cuocerla in forno a calore moderato per circa mezz'ora, poi passarla al setaccio. Sbriciolare gli amaretti, sminuzzare la Mostarda e unire il tutto alla purea di zucca; incorporare al composto il Grana, un'abbondante grattugiata di noce moscata, sale e pepe. Il composto deve risultare asciutto e omogeneo: se necessario, per asciugarlo è possibile unire una presa di pangrattato.

Coprire e conservare in fresco: alcuni consigliano di lasciar riposare il ripieno per un giorno intero prima di utilizzarlo. Preparare la pasta lavorando lungamente la farina con le uova e un pizzico di sale, con il matterello stendere l'impasto in sfoglie sottili, da cui ricavare dei rettangoli di 5×8 centimetri

Porre un mucchietto di ripieno al centro di ogni rettangolo, ripiegare sul ripieno la pasta, premere i bordi e sigillarli rifilandoli con la rotella. Lessare i Tortelli di Zucca in acqua salata, a bollore leggero perché non si rompano, oppure nel brodo di carne. Scolarli, trasferirli in una zuppiera e irrorarli con il burro fuso e abbondante Grana grattugiato

Valtellina Casera

Un formaggio da cucina

La Valtellina, dal punto di vista gastronomico, vanta una vetrina di prodotti antichi e genuini: tra questi, un posto di riguardo spetta al Casera, formaggio da tavola a pasta semicotta utilizzato in piatti tipici locali come gli Sciatt, i Pizzoccheri e la Polenta Taragna, in alternativa al Bitto; la sua fama è dovuta anche alla sua versatilità in cucina, che lo rende adatto a condire risotti e piatti di pasta, oltre che a preparare fondute. Il nome di questo formaggio deriva da quello del locale tradizionale, cantina o magazzino, in cui le forme vengono conservate durante la stagionatura: tale periodo di maturazione deve durare almeno 2 mesi. Elaborato a partire da latte vaccino di mucche di razza Bruna Alpina, ha forma cilindrica con superficie piana. Di colore giallo paglierino, la crosta è compatta: nei formaggi più vecchi, il colore tende a imbrunire. La pasta, bianca nei formaggi giovani, assume una colorazione paglierina in quelli più stagionati: omogenea ed elastica, presenta una diffusa occhiatura irregolare. Il sapore è dolce, equilibrato, delicato e ricco dei sentori del latte: la tipica nota di frutta secca diventa via via più intensa con il protrarsi dell'affinamento.

Il Valtellina Casera, sebbene ottimo degustato da solo, rivela al meglio le sue qualità se accompagnato da un calice di Valtellina Superiore.

Consorzio per la Tutela dei Formaggi Valtellina Casera e Bitto – Via Bormio, 26 – 23100 Sondrio – www.ctcb.it

Violino di Capra della Valchiavenna

Per suonare bene deve stagionare a lungo

Un nome davvero singolare per un prodotto del tutto particolare: il Violino di Capra della Valchiavenna viene preparato con la coscia o la spalla della capra, in modo da creare la forma di un violino: la massa muscolare si trasforma nella cassa armonica e la zampa della capra nel manico. E come un violino lo maneggiano i valligiani della Valchiavenna e della val Spluga, che per tagliarlo appoggiano la 'cassa' del salume alla spalla, sotto il mento, e, tenendo il manico con una mano, manovrano con l'altra il coltello come fosse un archetto. La lavorazione è artigianale e utilizza capre allevate in libertà negli alpeggi della zona. La carne viene spellata e sgrassata, quindi cosparsa di sale, pepe e aromi tra cui ginepro, rosmarino e alloro. Possono completare la concia vino bianco, aglio e altre erbe. La stagionatura avviene in una prima fase in locali freschi e ventilati, per poi proseguire in ambienti più riparati: la durata complessiva di questa fase va dai 2 ai 6 mesi, ma in rari casi si può protrarre fino a un anno. Su questa procedura si innestano numerose varianti: si possono trovare Violini leggermente affumicati, posti a riposare accanto a un fuoco di legno di pino, che conferisce al prodotto un'ulteriore nota aromatica. Non solo: c'è anche chi prepara rari Violini di capriolo o camoscio. In ogni caso il risultato è una specialità unica, prodotta in quantità limitate, spesso destinata al consumo familiare: tradizionalmente lo si conserva per le festività natalizie, quando amici e parenti riuniti per l'occasione si passano di mano in mano il Violino così che ciascuno affetti la propria porzione nel modo rituale. Le fette di Violino di Capra della Valchiavenna hanno un intenso colore rosso scuro; di consistenza soda e compatta, emanano un profumo speziato, arricchito dalle sfumature selvatiche ed erbacee che rimandano ai pascoli montani. La stessa complessità di aromi si ritrova nel sapore, deciso e inconfondibile, intenso dopo una lunga stagionatura. Si serve appena affettato, con pane di segale imburrato.

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Lombardia.

BRUSCITT

Alla lettera, 'bruscolini': piatto tipico di Busto Arsizio, in provincia di Varese, in cui la carne di manzo viene tagliata a coltello in pezzetti grandi come fagioli. La carne deve cuocere lentamente, del tutto coperta dal vino rosso, aromatizzato con erbe miste. Si serve con la polenta

CASOLET DELLA VALCAMONICA

Prodotto con latte vaccino intero o parzialmente scremato, il Casolet è un formaggio a media o lunga stagionatura. La crosta rugosa ha un colore che va dal giallo al bruno con il protrarsi della maturazione; così il gusto da dolce e delicato si fa via via più sapido. La zona di produzione si estende dalla sponda bresciana del Sebino fino alla val di Sole, in Trentino, ma il fulcro è in Valcamonica

CASONSEI

Pasta ripiena tipica del Bergamasco e del Bresciano, che se ne contendono la paternità, i Casonsei sono una sorta di ravioli farciti con un composto di patate, erbette, salsiccia, mortadella, pane raffermo, prezzemolo e formaggio. Il nome deriva secondo alcuni dalla voce dialettale per 'calzoncini', secondo altri da 'caso', formaggio

CIPOLLA DI SERMIDE E FELONICA

Oggi rarissima, questa varietà di cipolla era un tempo un prodotto importante per l'economia locale. Dolce e dorata, ha qualità organolettiche uniche: nonostante ciò rischia l'estinzione, perché la sua coltivazione è sempre meno praticata, in favore di colture più remunerative.

CUZ

Nelle valli bresciane, e particolarmente a Corteo Golgi, si prepara una specialità di sapore antico. Il Cuz è costituito da carne di pecora ridotta a pezzi, bollita e conservata sotto grasso, in vasi di vetro o terracotta.

FORMAGGELLA DEL LUINESE

Negli alpeggi delle valli luinesi pascolano le capre di razza Camosciata delle Alpi e Nera di Verzasca, dal loro latte nasce la Formaggella Luinese. Prodotta esclusivamente in provincia di Varese con latte crudo intero di capra, si presenta in piccole forme cilindriche. Sulla superficie possono apparire muffe, ma la pasta è bianca, morbida, cremosa e compatta. Il profumo è delicato, il sapore è gradevolmente dolce; aroma e sapore si intensificano con il protrarsi della stagionatura, che ha una durata minima di 20 giorni.

FORMAGGELLA DI MONTE

In Valcamonica si produce un profumato formaggio vaccino. Di forma rotonda, la Formaggella di Monte ha crosta compatta e ruvida, di colore tra il grigio e il paglierino. La pasta, compatta, fondente, morbida ed elastica, ha colore bianco latte. Di latte è anche il sapore, delicatamente aromatico, arricchito da profumi di pascolo. Le Formaggelle più stagionate hanno sapore piccante: infatti, dopo circa un mese di maturazione ha inizio la stagionatura vera e propria, che può durare fino a 2 mesi.

POLENTA E OSEI

Specialità bergamasca: una fumante polenta accompagnata da uccelletti, tordi, allodole o beccafichi, cotti in tegame con il burro, talvolta bardati di lardo o pancetta. Dalla pietanza deriva un dolce tipico con lo stesso nome: una cupola di Pan di Spagna farcito di marmellata o crema, ricoperta con una glassa, gialla perché arricchita con farina di mais, e decorata con uccelletti di cioccolato

SALAME MILANO

È tra i prodotti italiani più noti e amati all'estero, immancabile nel classico antipasto all'italiana. Il Salame Milano, a lunga stagionatura, si presenta in grossi cilindri, che pesano mediamente tra i 3 e i 4 chili. L'impasto, macinato fine, a grana di riso, è composto da carni magre suine e bovine, lardo suino, pepe e talvolta un infuso di aglio nel vino bianco. Prodotto nel Milanese e in Brianza, vede il centro principale di lavorazione a Cologno Monzese, dove la ricetta prevede in genere l'aggiunta di poco sangue di maiale.

SCIMUDIN

Il nome, in dialetto valtellinese, significa semplicemente 'formaggino'. Le piccole forme cilindriche (mai più di 1,5 kg di peso), sono ricoperte da una sottile crosta grigia. L'interno è bianco, grasso e molle: per la consistenza cremosa e per il gusto dolce, è adatto alla preparazione dei piatti tipici delle montagne della provincia di Sondrio, dai Pizzoccheri alla Polenta, meglio se abbinato ad altri formaggi.

TOMBEA

Simile al Bagoss, questo formaggio viene prodotto in quantità limitate negli alpeggi del comune di Magasa, in provincia di Brescia. Come per il Bagòss, la lavorazione prevede l'aggiunta di zafferano al latte vaccino. Le grosse forme cilindriche hanno crosta giallo bruna. La pasta, soda, è irregolarmente occhiata. Il profumo è aromatico, il sapore è deciso, leggermente piccante.

TORTA PAESANA

A Monza e in parte della Brianza, in occasione dellaFesta del Nome di Maria, il 12 settembre, si prepara una semplice ma deliziosa torta di pane michette rafferme, amaretti, pan d'amice e biscotti, il tutto sbriciolato e insaporito con zucchero, uvette, pinoli e soprattutto tanto cacao

TORTELLI CREMASCHI

Dolci o salati? Farciti con amaretti, uvetta, cedro, mostaccini (biscotti secchi speziati), pastiglie di menta, Grana e noce moscata, i Tortelli Cremaschi si servono irrorati di burro e spolverizzati di Grana grattugiato. Il gusto è sicuramente rinascimentale.

TRENTINO ALTO ADIGE

Alto Adige Gewurtztraminer

Il vino che profuma di fiori

In italiano, Traminer aromatico, in tedesco, Gewurtztraminer: da molti considerato tra i più raffinati bianchi italiani, deriva da una varietà del vitigno Traminer. L'origine di questa uva è da ricercare nel Sud Tirolo o in Alsazia. Le due aree si contendono la primogenitura di questa uva dai bei grappoli, densi di acini color grigio rosato. Gli altoatesini, per sostenere la loro causa, fanno grande affidamento sul fattore etimologico: è verosimile che Traminer derivi da Termeno, paese dalla forte vocazione vitivinicola in provincia di Bolzano. In Alsazia però ribattono che nella loro terra il vitigno viene coltivato da lungo tempo, certamente dal XVI secolo. Si può immaginare che il vitigno sia migrato dall'Alsazia in Tirolo, dove ha trovato un nuovo nome e un ambiente ideale al suo sviluppo: le colline terrazzate della provincia di Bolzano offrono a quest'uva, che poco ama il caldo, un clima, un'esposizione e un terreno perfetti.

Nasce così un vino di rara eleganza e di carattere. Il Gewurtztraminer, dal colore che va dal giallo paglierino al giallo dorato, trova la sua principale caratteristica nel profumo intensamente aromatico, più o meno deciso e più o meno fruttato. Altrettanto interessante il sapore che, pieno, aromatico e asciutto, riflette il gusto dell'uva matura.

Di grande personalità, ma insieme versatile, il Gewurtztraminer viene servito come aperitivo per accompagnare antipasti di pesce di lago o di verdura, ma anche in abbinamento ai saporiti formaggi tipici della zona oppure a un tagliere di salumi di montagna; ottimo come vino da dessert, si sposa perfettamente ai dolci della tradizione tirolese.

Alto Adige Lagrein

Rosso o rosato perfetto per la gastronomia locale

Un tempo il vitigno era chiamato Lagarino: lo stesso nome, curiosamente, aveva l'antico vino lucano che, secondo Plinio, possedeva straordinarie proprietà curative, tanto da guarire la malattia del proconsole d'Asia Messala Potito. Una parentela con l'attuale Lagrein, sebbene suggerita dal nome e ipotizzata da qualcuno, è resa improbabile dalla distanza geografica: più realistica è probabilmente la ricerca dell'etimologia della parola nella Vallagarina, valle a sud di Trento. Occorre inoltre tener conto che in latino il termine *lagoena* indica la brocca per il vino, e che *lageos* era il nome di una diffusissima varietà di uva greca: la radice potrebbe essersi estesa in diverse zone a indicare il vino. Probabile è comunque l'origine trentina del vitigno, che solo dopo essere stato trapiantato in Alto Adige avrebbe assunto l'attuale nome tedesco.

In Alto Adige il Lagrein si è perfettamente integrato: viene coltivato prevalentemente nei terreni alluvionali dei fondovalle, in particolare nel territorio, praticamente pianeggiante, intorno a Gries. Da questa uva si ricavano due vini, entrambi tutelati dal marchio DOC: il Lagrein Rosato, in tedesco detto Lagrein Kretzer, e il Lagrein Scuro, chiamato Lagrein Dunkel. Nel primo caso la vendemmia è seguita dalla vinificazione in bianco delle uve rosse, per ottenere un vino rosato di colore rubino chiaro. Al profumo, delicato e gradevole, fa riscontro il sapore, armonico, elegante e fresco.

Si tratta di un vino da tutto pasto, da bere giovane, meglio se entro l'anno, a una temperatura di 12-14 °C. Si abbina perfettamente agli arrosti di maiale e alle specialità della cucina altoatesina, dallo Speck alla trota affumicata, dai Canederli in brodo alla polenta con il formaggio fuso, il 'formai rosti'. Nel Lagrein Dunkel, quello scuro, il colore rosso rubino diventa invece intenso, fino ad assumere una tonalità che sfu-

ma al granato carico. Il profumo è secco e delicato, ammorbidito talora da note di vaniglia o di frutti di bosco.
Il gusto è rotondo ma deciso, armonico, vellutato e pieno: servito a 18 20 °C, si sposa con la Carne Salada cotta, con i formaggi stagionati locali, con il tipico stinco di maiale al forno e con tutti i piatti di selvaggina.

Consorzio Viticoltori Alto Adige – Via Circonvallazione, 17 39057 Appiano – Tel +39 0471 660060 – www.viticoltorialtoadige.com

Canederli

L'arte di riciclare il pane

Canederli o, in tedesco, *Knödeln*: grossi gnocchi di pane preparati in tutta la regione in tante varianti. Il pane utilizzato è generalmente quello bianco, ma si possono trovare Canederli a base di pane di segale, mescolato a farina di grano saraceno. Alcuni arricchiscono l'impasto di questi particolari gnocchi con prosciutto cotto, pancetta o lingua salmistrata; in alternativa, versioni più leggere, 'di magro', prevedono l'utilizzo di funghi, cipolle o spinaci al posto dei salumi. Alcuni profumano i Canederli con un pizzico di zafferano, altri aggiungono all'impasto una presa di cannella. Così preparati i Canederli si servono nel loro brodo di cottura oppure asciutti, conditi con un trito di Speck e cipolla soffritti in abbondante burro, con un sugo di pomodoro o semplicemente con burro e Grana grattugiato. Inoltre si possono accompagnare con i Crauti o con i saporiti e speziati spezzatini della tradizione trentina.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 250 g di pane bianco raffermo; 2,5 dl di latte; 150 g di Speck; 50 g di salame; 150 g di farina bianca; 3 uova; prezzemolo; noce moscata; 2 l di brodo di carne; sale.

Sbattere, in una capace ciotola, le uova con il latte, una presa di sale e una spolverata di noce moscata grattugiata. Tagliare a dadini il pane, unirlo al composto di uova e latte e lasciarlo ammollare per 15 minuti circa. Nel frattempo tagliare a cubetti molto piccoli lo Speck e il salame; mondare, lavare, asciugare e tritare finemente il prezzemolo. Trascorso il tempo di riposo, aggiungere all'impasto lo Speck, il salame e il prezzemolo. Aggiustare di sale, unire la farina e mescolare. Portare il brodo a ebollizione. Con le mani umidite formare con il composto 12 grossi gnocchi rotondi, i Canederli. Gettarli nel brodo bollente e lasciarli cuocere a fuoco medio basso, calcolando almeno 20 minuti dal momento in cui saranno venuti a galla.

Carne Salada

Una salamoia profumata

Carne di manzo tenera e magra, sale, pepe e aromi, vino bianco: ingredienti semplici e comuni che, lavorati e integrati con maestria, costruiscono una specialità famosa e apprezzata. Nota fino dall'epoca del Concilio di Trento, la Carne Salada ha rappresentato per secoli una risorsa importante nelle cucine del Trentino meridionale, specialmente nella valle del Sarca. La carne, adeguatamente frollata e mondata della pelle e del grasso, viene posta in recipienti di terracotta, detti 'pitàr', immersa in una salamoia profumata con alloro, bacche di ginepro, aglio, salvia e rosmarino. I contenitori vengono chiusi e coperti con un peso; segue un periodo di riposo di circa un mese, durante il quale la carne viene quotidianamente rivoltata nella salamoia: per evitare un eccessivo asciugamento, si aggiunge via via il vino bianco. Oggi non è certo più la necessità di conservare la carne a suggerire la produzione e il consumo di Carne Salada, ma il particolare gusto aromatico ed equilibrato spiega il successo di questa preparazione. Una volta semplicemente bollita e servita con i broccoli, oggi viene proposta cotta o cruda: tagliata a fette molto sottili, la Carne Salada cruda costituisce un ottimo carpaccio, da condire con un filo d'olio, succo di limone, scaglie di Grana e rucola. Cotta ai ferri, tagliata in fette spesse, si accompagna a fagioli Borlotti lessati e cipolla.

Ciuiga

Una pigna di carne e rape

A San Lorenzo in Banale, sito in provincia di Trento, nella vallata delle Giudicarie Esteriori, un macellaio del paese, Palmo Donati, nella seconda metà dell'Ottocento creò un'originale ricetta, che permetteva di conservare contemporaneamente le due principali risorse della zona: le rape e la carne di maiale. Nacque così la Ciuiga, così chiamata per la sua forma, simile a quella di una pigna d'abete, in dialetto, *ciuiga*. La ricetta di questo insaccato è giunta fino a noi e continua a rappresentare un elemento di colore e di folclore nella gastronomia locale. La Ciuga si prepara, natu-

ralmente, nel periodo di raccolta delle rape, cioè tra l'autunno e l'inizio della primavera. Le rape vengono tagliate a fette, cotte e quindi torchiate perché si asciughino. Alle rape si aggiunge la carne di maiale tritata: un tempo si utilizzavano gli scarti della macellazione, testa, frattaglie e sangue; oggi si usano parti migliori, quali la spalla, la coppa, la pancetta e la gola. All'impasto si uniscono sale, pepe nero e un trito di aglio. Il tutto viene poi insaccato nel budello naturale. Gli insaccati vengono infine legati e appesi in un locale per l'affumicatura: il fuoco è alimentato anche con legnoa di ginepro, per aromatizzare il prodotto. Dopo 8 giorni di affumicatura e pochi giorni di maturazione, questi piccoli salumi sono pronti per il consumo: si servono in genere bolliti, accompagnati da purea di patate, polenta o Crauti, ma se stagionano per un periodo più lungo possono essere gustati anche crudi, affettati e abbinati a pane nero. Il particolare gusto della Ciuiga mantiene in equilibrio la nota dell'affumicatura, il sentore gradevolmente acre delle rape, il gusto sapido della carne stagionata e le sfumature degli aromi.

In novembre a San Lorenzo in Banale si tiene annualmente la Sagra della Ciuiga.
Informazioni e date: APT Terme di Comano - Dolomiti di Brenta - Via C. Battisti, 38 D - 38077 Ponte Arche (TN) - Tel +39 046 702626

Crauti

Il cavolo in barile

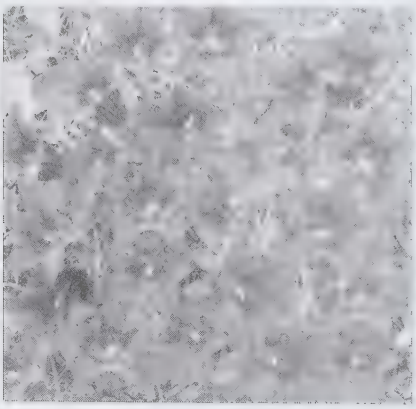
La coltivazione del cavolo cappuccio è da secoli diffusa in tutta la zona alpina. Nelle Venezie una parte del raccolto veniva per tradizione e per necessità destinata alla conservazione, secondo un procedimento che, nato in Oriente in epoca antichissima, è stato assimilato alla cultura alimentare mitteleuropea. Ancora oggi, benché le industrie del settore offrano una grande quantità di Crauti pronti per l'uso, in tutto il Trentino Alto Adige i Crauti vengono preparati con un tipo di lavorazione artigianale o addirittura familiare: i cavoli, raccolti tra la fine di settembre e l'inizio di ottobre, vengono mondati del torsolo e delle foglie esterne, tagliati a listarelle con un apposito coltello, quindi posti nei tradizionali barili di legno o in comuni contenitori alimentari. Gli strati di cavolo vengono alternati con strati di sale grosso e aromi: cumino, bacche di ginepro, coriandolo o finocchio selvatico. Coperti con foglie di cavolo intere, i Crauti vengono pressati e lasciati fermentare nei recipienti chiusi, a temperatura ambiente, per una settimana; in seguito riposano al fresco per altre 3 o 4 settimane. Il liquido che affiora in superficie durante la fermentazione deve essere via via

schiumato. Una volta pronti per il consumo, i Crauti si possono conservare al meglio seguendo una procedura che prevede di ricoprire di acqua fresca il contenuto del barile: l'acqua andrà rinnovata ogni volta che una porzione viene prelevata per l'uso. Dal sapore deciso, acido e speziato, i Crauti si servono come contorno a secondi piatti della tradizione locale, come lo Stinco affumicato o i Probusti, con i wurstel, con carni grigliate o bollite; sono inoltre ingrediente, insieme a pane, patate, Speck e panna acida, di una zuppa povera ma saporita. Del resto, tra queste montagne i Crauti si abbinano praticamente a tutto: già nel 1673, nell'opera *Trento con il Sacro Concilio* si afferma che "di questi cavoli si fanno i Crauti, cibo, che vi s'usa molto, e più in terra tedesca, dove entra nelle mense a segno che senza Crauti non si fa quasi pasto in tutto l'anno".

Genziana

La grappa più amara del mondo

Le proprietà della genziana sono note: tonica, febbrifuga, vermifuga, è stimolante per le funzioni digestive e rinfrescante. La leggenda vuole che il primo a riconoscere le qualità di questa pianta sia stato, nel II secolo a.C. il re dell'Illiria Gentius, da cui la genziana prende il nome. Molto diffusa nei pascoli alpini, è oggi una specie protetta. Da questa pianta in Trentino e in particolare in val Rendena si ricava un distillato la cui ricetta risale alla prima metà dell'Ottocento. La *Enzianschnaps*, la grappa di genziana, si ottiene dalle radici della *Genziana lutea* o Genziana maggiore, raccolta in alta montagna tra agosto e settembre, a fine fioritura. Pulite e tagliate, le radici sono messe a fermentare con modalità e procedimenti che rimangono segreti, ancora oggi gelosamente custoditi dai produttori. La successiva distillazione avviene a bagnomaria per mezzo di un alambicco alimentato a legna. Il gusto amaro della genziana e la gradazione alcolica di circa 45 gradi rendono la *Enzianschnaps* un ottimo digestivo, da sorseggiare alla fine di una cena importante.



Graukäse

Un formaggio da mangiare con le cipolle

Il nome significa letteralmente 'formaggio grigio', e grigia è la pasta del Graukäse. Tipico di tutto il Tirolo, in Italia è prodotto nelle valli della provincia di Bolzano in quantità ridotte e con procedimenti artigianali:

va annoverato tra i formaggi a coagulazione acida, senza aggiunta di caglio, tipici delle Alpi tirolesi, dove vengono chiamati *Sauerkäse*. Il latte vaccino, crudo scremato, riposa per 2 giorni, in modo che si innesti la coagulazione acida. La massa, riscaldata, viene estratta dal contenitore in un telo e lasciata spurgare. Frantumata con le mani, viene salata, talvolta profumata con un po' di pepe e posta negli stampi. Il formaggio matura per 2 o 3 settimane su ripiani di abete, in ambiente a umidità naturale: talvolta viene praticata una stagionatura 'a freddo' che può durare fino a 12 settimane. In ogni caso, durante questo periodo si sviluppano le muffe responsabili della caratteristica colorazione del Graukäse e del suo penetrante profumo. Privo di crosta, si presenta in forme rettangolari o rotonde. La pasta, granulosa e molto magra, ha una superficie grigiastra, sfumata di venature verdastre, mentre il cuore ha un colore bianco che può tendere al giallo. Il sapore è intenso, quasi pungente, via via più piccante con l'avanzare della stagionatura. Caratteristica è la nota amara, più o meno intensa a seconda della quantità di siero residua. La tradizione locale lo vuole condito con olio, aceto e pepe, accompagnato da cipolle o servito con pane di segale, burro e panna acida. È inoltre ingrediente dei tipici *Pressknodel*, Canederli di formaggio

Lucanica Trentina

Salsicce di tutti i tipi

Sarebbe meglio dire 'Lucaniche Trentine', utilizzando il plurale per sottolineare la varietà di insaccati che vengono genericamente chiamati con uno stesso nome. La Lucanica Trentina classica è una salsiccia a base di

carne di maiale e lardo: macinati piuttosto grossolanamente, i due ingredienti vengono insaporiti con sale, pepe e aglio. La Lucanica viene insaccata in un budello naturale lungo circa 3

merri, che viene quindi diviso con legature di spago a formare salsicciotti di circa 150 g ciascuno: così legata viene appesa a stagionare in locali freschi per un periodo di durata variabile tra 3 settimane e 4 mesi.

Nelle zone più vicine all'Alto Adige è diffusa l'abitudine dell'affumicatura, come vogliono il gusto e la tradizione tirolese. Le salsicce più stagionate si gustano da sole, affettate e accompagnate da pane nero; le più giovani si cuociono sulla brace e si servono con la polenta o con i Crauti; consumate fresche entrano a far parte anche di tanti piatti tipici, dallo Smacafam ai Canederli, fino al tonco de Lucanica, una sorta di spezzatino con patate. Sulla base di questo tipo di insaccato si innestano numerose varianti locali. La Lucanica di capra o di pecora, tipica della valle di Sole, unisce alla polpa ovina, sgrassata, la carne di maiale: macinata più finemente, viene a sua volta aromatizzata con sale, pepe e aglio; la stagionatura avviene in appositi locali interrati, dove le salsicce vengono appese a pali di legno. In alta val Sugana, e precisamente nella valle dei Mocheni, si produce la Lucanica Mochena in tre varianti: di cavallo, piccante e stagionata o affumicata. La prima si prepara con carni scelte miste suine ed equine; il procedimento è quello consueto, cui segue una stagionatura di un mese, ma la scelta della materia prima determina il gusto del prodotto finito. Il tipo piccante viene elaborato esclusivamente con carne di maiale, profumata, oltre che con aglio e pepe, con peperoncino; la Lucanica Mochena piccante si consuma cruda dopo una stagionatura che dura più di un mese.

Di solo maiale è anche la Lucanica Mochena stagionata, che viene affumicata con fuoco alimentato con trucioli e bacche di ginepro.

Anche la Lucanica Cauriota, tradizionale della valle del Vanoi, può subire una leggera affumicatura. Infine, la Lucanica Secca della val di Cembra è caratterizzata dalla presenza nell'impasto, insieme alla carne suina e al grasso di carne di manzo

Mela Alto Adige

Mele, mele e... dolci

Da almeno duemila anni in Alto Adige si coltivano le mele. La produzione, per secoli limitata al consumo familiare, nel corso dell'Ottocento si è rivolta al mercato, dando vita a una attività commerciale redditizia che ancora oggi rappresenta uno dei cardini dell'economia regionale. I frutteti caratterizzano il paesaggio della val Venosta, della valle dell'Adige tra Merano e Salorno e della valle Inarco: la buona esposizione al sole, le escursioni termiche e il regime delle piogge favorisco-

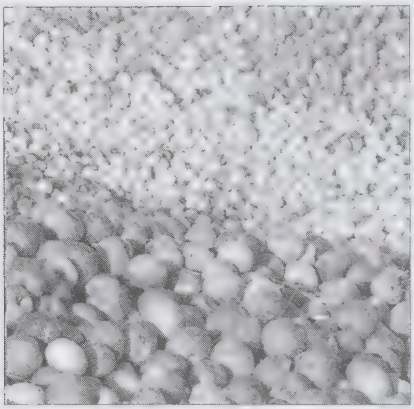
no la coltivazione delle mele, garantendone l'ottima riuscita in quantità e qualità. La varietà Golden Delicious è senz'altro la protagonista, poiché da sola rappresenta più della metà della produzione altoatesina: una mela dal colore giallo più o meno intenso, talvolta sfumata da una nota rosata, e dalla polpa soda, croccante e dolce. Diffuse sono anche le varietà Red Delicious e Morgenduft, ma non mancano altre qualità di frutti. Le mele Alto Adige, oggi tutelate dal marchio IGP, non si gustano solo crude, come spuntino, a fine pasto o in macedonia; la destinazione per eccellenza nella tradizione locale è la preparazione dello Strudel, il cui ripieno prevede, accanto alle mele, la presenza di uva sultanina, pane grattugiato e spezie, con l'eventuale aggiunta di pinoli e noci.

Museo di Frutticoltura Sudtirolese - Brandis-Waalweg, 4 – 39011 Lana (BZ) – info@obstbaumuseum.it – www.obstbaumuseum.it

Mela Val di Non

Il posto delle mele

La Mela Val di Non, protetta dal marchio DOP, si raccoglie nelle valli percorse dal torrente Noce. Come in tutta la regione, la presenza di frutteti in questa zona risale a epoca antichissima; alcuni tra i comuni interessati dalla produzione portano un nome che sottolinea il legame storico con la coltura del melo: Malè, come Malosco, sono toponimi che derivano da *maletum*, in latino 'il posto delle mele'. Oggi i metodi di coltivazione, spesso caratterizzati da tecniche a basso impatto ambientale, sono disciplinati da norme imposte dal marchio comunitario, in modo da garantire qualità e genuinità del prodotto, già naturalmente favorito dall'ambiente e dal clima: il terreno calcareo-dolomitico, le condizioni termiche e il regime delle precipitazioni definiscono un'area decisamente vocata alla frutticoltura. Tre i cultivar prevalenti: la Golden Delicious, la Red Delicious e la Renetta Canada. Quest'ultima è sicuramente la più rappresentativa



della tipicità delle mele della val di Non, anche se in quantità di produzione è largamente superata dalla Golden Delicious: la Renetta infatti è una delle varietà più antiche, e come tale richiede tecniche di coltivazione tradizionali. Si tratta di un frutto dalla buccia rugginosa, dalla forma sferica ma leggermente irregolare, dalla polpa bianca e croccante. Acidulo il sapore, piuttosto aromatico ma decisamente raffinato, che la rende ideale per il consumo a crudo e soprattutto per la preparazione di dolci: dal tradizionale Strudel alle frittelle di mela, dalla torta di mele ai Canederli dolci.

Mortandela

Cotta o cruda, anche affumicata

'Polpette' grasse, morbide e saporite, tradizionali in Valsugana e in val di Non: si preparano con carne, sottogola o guanciale, lingua, fegato, tutto rigorosamente di maiale. Per ottenere la Mortandela si tritano le varie parti e si aromatizzano con sale, pepe, spezie miste (cannella, anice stellato, chiodi di garofano, aglio, noce moscata) e vino rosso o bianco. Dall'impasto ottenuto si ricavano tanti bocconcini, che vengono avvolti nel retino di maiale, quindi posti su vassoi di legno spolverati di farina gialla. Le polpette ottenute vengono poi conservate in frigorifero per 3 o 4 settimane.

Si gustano cotte in padella, aromatizzate con una foglia di salvia. Ancora più caratteristica la Mortandela affumicata tipica della val di Non: in questo caso, oltre alla carne di maiale si macinano il polmone, il cuore e la gola; il procedimento di preparazione è simile, ma per la Mortandela affumicata le polpette vengono cosparse di farina di grano saraceno; si lasciano quindi asciugare in frigorifero per 12 ore, poi vengono affumicate in forno. Stagionano per almeno una settimana in frigorifero, quindi sono pronte per il consumo.

La Mortandela affumicata si serve cruda oppure cotta, accompagnata da polenta, Crauti, patate o erbe di campo bollite.

Olio Extravergine di Oliva del Garda Trentino

L'olio che viene dalla preistoria

Tra gli oli del Garda, eleganti, raffinati e delicati, un posto a sé merita l'Olio Extravergine di Oliva del Garda Trentino DOP: tra i monti della regione, la nicchia mediterranea costruita dalle acque del lago consente il piccolo prodigio della coltivazione dell'ulivo. Un prodigio che si ripete da secoli, come testimoniano i ritrovamenti di noccioli di olive tra resti archeologici dell'età del Bronzo. Tale coltivazione, codificata in epoca romana, venne potenziata nel Medioevo dai monaci. Oggi la riva settentrionale del Garda appare ancora contrassegnata da vigneti e uliveti, che salgono lungo la valle del Sarca ma anche in Vallagarina e val d'Adige. Le olive sono delle varietà Casaliva, Leccino e Frantoio. L'olio che ne deriva ha colore verde con intensi riflessi dorati; il profumo è ampio, delicatamente fruttato, arricchito da definite note erbacee. Il gusto è sapido, dolcemente fruttato, con una punta amara e piccante nel retrogusto. Ideale per condire la Carne Salada, i pesci del lago alla griglia o arrosto, le zuppe di legumi, le minestre di orzo e le carni bianche

Probusto

Un würstel settecentesco

È il würstel italiano, e del würstel ha l'aspetto, anche se le modalità di preparazione sono molto particolari e strettamente legate alla cultura trentina. Il Probusto è una tradizionale specialità di Rovereto, diffusa già dal Settecento in tutta la provincia di Trento. Le carni utilizzate sono la gola e la spalla di manzo, cui si aggiungono parti grasse e magre di suino; alcuni produttori uniscono anche carne di vitello, altri si servono esclusivamente di carne suina. I tagli vengono macinati finemente e il trito viene mescolato a sale, erbe essiccate e aromi quali paprica, pimento e aglio. Il tutto viene

insaccato nel budello naturale di maiale o di montone. L'affumicatura un tempo veniva effettuata con fuoco alimentato da legno di betulla: oggi i salsicciotti vengono prima affumicati in forno a legna; come combustibile si usano segature di legni diversi, che donano al Probusto un aroma particolare. Segue infine la cottura al vapore. Si servono bolliti o cotti sulla piastra, in genere accompagnati da Crauti e senape

LA RICETTA

Questa la ricetta dei probusti o prochbust, come riportata dal manoscritto *L'arte della cucina di* don Felice Libera, un sacerdote trentino vissuto nel XVIII secolo:

"Pigliate sedici libbre viennesi di carne di manzo e due dette di grasso pure di manzo; avvertendovi che la carne deve essere ben pestata, e raffinata bene con una pestaruola; ed il grasso deve essere tagliato a piccioli dadi; poscia mettete entro una padella un poco di acqua, sette o otto spicchi di aglio un poco schiacciati; e quando questa avrà preso l'odore dell'aglio, levatelo allora dall'acqua, e con questa formate la pasta non tanto liquida, aggiungendovi alla suddetta carne e grasso, coriandoli pestati, pepe, garofani e cannella in polvere, e un poco di sale; indi ponete questa pasta nelle budella di manzo, che sieno state prima ben lavate con acqua tiepida, fregate e stropicciate con del sale; poscia fatto che avrete i Prochbusti, che si formano nella maniera stessa che si formano le mortadelle, li metterete per quattro o cinque giorni al fummo; e volendoli dopo mangiare, li farete cuocere nell'acqua."

Puzzone di Moena

Un formaggio ladino

Nella lingua della val di Fiemme, il ladino, viene chiamato *Spetz Tsaorì*, 'formaggio saporito'. Il nome italiano, con cui è più conosciuto, ne indica il luogo di produzione: la lavorazione avviene, infatti, esclusivamente nel Caseificio di Predazzo e Moena. Al caseificio arriva ogni giorno il latte delle vacche di razza Bruna e Grigia, che pascolano in alta quota sui prati delle Dolomiti. Si utilizza il latte di due mungiture, intero o leggermente scremato, ma sempre crudo. Riscaldato e addizionato di caglio bovino, coagula in circa mezz'ora. La cagliata, rotta e spurgata, viene posta in fascere di legno, avvolta in teli. Le forme sono poi pressate, più volte rivoltate e salate. Per la stagionatura i formaggi sono posti in ambienti freschi e umidi, dove riposano allineati su assi di legno e vengono regolarmente imbevuti di acqua tiepida salata: il periodo di maturazione ha una durata variabile da 4 mesi a un anno. Questo procedimento accentua l'aroma

del Puzzone, caratteristico e molto intenso. Le forme sono cilindriche, di circa 10 kg di peso, ricoperte da una crosta liscia e sottile, leggermente unta, di colore giallo ocra.

La pasta è morbida, fondente, di colore bianco o paglierino chiaro, lievemente occhiata; il sapore è dolce e rotondo, grasso e deciso, arricchito da una nota delicatamente piccante. Ottimo da solo, servito a fine pasto con pane casereccio, si accompagna perfettamente a polenta, gnocchi e patate bollite, crudo o cotto come nel *formai rosti*. Tradizionali i *canocèi*, tipici ravioli ripieni di patate, Puzzone di Moena, noce moscata ed erba cipollina.

Caseificio Sociale Predazzo e Moena – Via Fiamme Gialle, 34 - 38037 Predazzo (TN) – www.puzzonedimoena.com - info@puzzonedimoena.com

Smacafam

Per combattere la fame

Tipico del martedì grasso, lo Smacafam è uno sformato preparato in tutta la regione in diverse varianti locali: a base di farina di grano saraceno, di farina bianca o di farina di mais, viene insaporito con salsiccia, Speck o pancetta affumicata. *Smacar* in dialetto vuol dire 'battere' e il nome del piatto ha il significato di maccare, ossia di schiacciare, colmare una grande fame. Una delle versioni più diffuse prevede l'utilizzo di 250 g di farina bianca, da mescolare con 50 g di farina di grano saraceno e da stemperare con mezzo litro di latte. Olio, sale e una Lucanica sminuzzata completano l'impasto, talvolta arricchito da fette di cipolla o pezzetti di lardo o pancetta soffritti; si profuma con una spolverata di pepe e si versa il tutto in uno stampo, tradizionalmente di rame, ben imburrato. Sulla superficie si distribuiscono altre fettine di Lucanica, quindi si inforna lo Smacafam a 200 °C e lo si lascia cuocere per circa 40 minuti.

Caldo e dorato, si serve con verdure fresche ideali i 'denti di cane' in insalata, i fiori di tarassaco che crescono spontanei nei prati a fine febbraio. Da questa tradizionale pietanza salata trae spunto un dolce altrettanto tipico della cucina regionale, anch'esso chiamato smacafam, preparato con farina bianca, zucchero, latte, uvette, pinoli, noci e semi di anice

Speck Alto Adige

Salato, profumato e affumicato

"Poco sale, poco fumo e molta aria": questa la regola aurea che tradizionalmente presiede alla lavorazione dello Speck. Il termine, in tedesco, letteralmente pancetta, lardo o carne salata, è citato per la prima volta in Alto Adige in alcuni documenti del XVIII secolo; tuttavia già nel 1307 l'Ordinamento dei Macellai di Trento definiva *lardum* un salume affumicato di produzione locale. Nato dalla necessità di conservare a lungo la carne, lo Speck ha fatto parte per secoli delle abitudini alimentari altoatesine. La sua fortuna sui mercati italiani è cresciuta negli ultimi decenni, fino al conseguimento della Indicazione Geografica Protetta: il marchio a fuoco, previsto dall'IGP, è accompagnato da un'etichetta raffigurante la pettorina dei pantaloni di pelle tipici della valle, i *lederhosen*. Lo Speck Alto Adige IGP è prodotto esclusivamente nel territorio della provincia di Bolzano, si ricava dalla coscia del maiale, disossata e salata leggermente. La miscela di aromi che accompagna la salatura varia da produttore a produttore, secondo ricette tramandate di padre in figlio: tra le spezie più utilizzate, pepe nero, pimento e bacche di ginepro. L'affumicatura avviene seguendo un'alternanza di esposizione al caldo, prodotto con legna non eccessivamente resinosa, e ai freschi venti della valle. Lo Speck viene poi stagionato in locali aerati, a temperatura e umidità controllate, per un periodo variabile in funzione del peso della baffa: da 20 a 24 settimane. Di colore marrone all'esterno, appare al taglio vivacemente rosso, orlato e lievemente venato dal bianco rosato del grasso. L'odore è

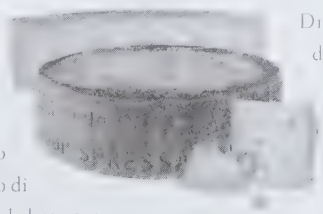
quello caratteristico lasciato dall'affumicatura, arricchito dalle note delle spezie usate per la concia. Il gusto è intensamente sapido, ma mai salato. Servito nel classico abbinamento con pane nero e vino rosso, costituisce in Alto Adige quasi un rito. Altrettanto tradizionale l'accostamento con i cetrioli, a completare un tagliere di salumi e formaggi locali.

Consorzio Speck Alto Adige – Via Renon 33/A – 39100 Bolzano – Tel+39 0471 300381 www.speck.it – info@speck.org

Spressa delle Giudicare

Una spremuta di formaggio

Nel Trentino occidentale, tra le Dolomiti e il lago di Garda, le valli Giudicarie ospitano da tempo un fiorente allevamento di vacche da latte. Intorno alla metà dell'Ottocento, la necessità di utilizzare il latte scremato, residuo della produzione di burro, spinse i casari di questa zona a realizzare un formaggio magro, destinato al consumo familiare. La Spressa delle Giudicarie trova attualmente un apprezzamento più ampio, attestato dal conseguimento della DOP. Non più povero come nel passato, questo formaggio ha comunque un basso contenuto di grassi, perché elaborato a partire da latte parzialmente scremato. Il nome fa riferimento alla tecnica di lavorazione e di 'spremitura' della massa. Le fasi di produzione, anche se oggi non avvengono più interamente nei masi come una volta, seguono comunque le tecniche tradizionali. Dopo una stagionatura variabile da 3 mesi a oltre un anno, il formaggio acquista le caratteristiche che lo contraddistinguono: è in questo periodo che la crosta, bruna, irregolare ed elastica, sviluppa le tipiche cavità, in parte responsabili della punta amarognola che definisce il gusto, altrimenti dolce, della Spressa.



Di forma cilindrica, la Spressa delle Giudicarie presenta al taglio una pasta compatta, più friabile nei formaggi stagionati, di colore bianco o paglierino chiaro. Un'occhiatura sparsa è presente vicino alla crosta. Se giovane, la Spressa si accosta alla polenta: è ingrediente fondamentale della tipica polenta Carbonera, arricchita con burro, cipolle e salsiccia.

Giovane o stagionata, al naturale o cotta sulla piastra, la Spressa delle Giudicare è comunque ottima servita con i funghi, oppure accompagnata da miele o confetture di frutta.

Teroldego Rotaliano

L'oro del Tirolo

Nella vasta piana detta Campo Rotaliano, in provincia di Trento, il vigneto ha trovato condizioni ottimali nel terreno ghiaioso e nell'esposizione soleggiata. Il vitigno di casa è il Teroldego, sulla cui origine si fanno diverse ipotesi: c'è chi sostiene che quest'uva sia originaria delle colline di Sorni, in Trentino; c'è chi fa derivare il termine Teroldego dal tedesco *Tiroler Gold*, 'oro del Tirolo'. Altri ritengono che il Teroldego sia parente del vitigno veronese Terodola. Certo è che il vino che se ne ricava è noto da tempo: già Michelangelo Mariani, lo storico del Concilio di Trento, nel XVII secolo ne decantava le qualità, annoverandolo tra i "vini muti che fan parlare". Il Teroldego Rotaliano DOC ha colore rosso rubino, in cui talvolta si ritrovano riflessi violacei. Intenso il profumo, pieno e fruttato, che diventa più complesso nel vino più invecchiato. All'assaggio è vellutato, asciutto e ben strutturato, armonico e dotato di una nota piacevolmente amarognola. È prodotto anche nelle versioni Superiore e Riserva: quest'ultimo, invecchiato per almeno 2 anni, può presentare sfumature rosso mattone. Se giovane si beve con gli strangolapreti del Trentino o con gli gnocchi al formaggio; invecchiato si serve con carni arrostite, stufati e selvaggina.

Ur-Paarl

Un pane fatto tre volte all'anno

Tipici della val Venosta, i Paarl sono pani di farina di segale: devono il loro nome al fatto che vengono cotti a coppie. Si racconta che per la sua forma simboleggiasse l'unione tra coniugi: alla morte di uno degli sposi, in famiglia si preparavano pani singoli, dimezzati. Aromatizzati con un particolare tipo di trifoglio montano, possono contenere anche semi di finocchio e anice. L'Ur-Paarl è la variante tradizionale, prodotta secondo una ricetta custodita dai frati benedettini del convento di Monte Maria, a Malles. *Ur-Paarl nach klosterart* in tedesco significa 'il segalino doppio, originario secondo il convento'. La ricetta è oggi riproposta nei forni dell'alta val Venosta: fari-

na di segale, farina di farro e lievito madre sono gli ingredienti base per preparare i panini, uniti a due a due a formare una sorta di '8'. Un tempo era un pane di 'scorta', preparato non più di tre volte l'anno e conservato con cura nelle case dei contadini, così come lo schüttelbrot e il pusterer breatl: il primo, tipico della valle Inarco, è una schiacciata croccante di segale, rotonda e profumata di semi di finocchio; il secondo si prepara in val Pusteria ed è caratterizzato dalla superficie increspata e infarinata.
Oggi l'Ur Paarl viene sfornato quotidianamente. Scuro e soffice sia all'interno sia all'esterno, ricco e aromatico nel sapore, spalmato di burro fresco si abbina allo Speck e ai formaggi della valle così come alle confetture di frutta.

Vezzena

Piaceva anche a Francesco Giuseppe

"La celebre montagna di Vezzena è la più eccellente di tutte le altre per la qualità di pastura, producendo erbe gentili e nutritive": così nel 1598 scriveva l'ispettore della Repubblica di Venezia, nel suo *Resoconto al Doge sullo stato della pastorizia dell'altopiano dei Sette Comuni*. L'altopiano di Vezzena, in provincia di Trento, ancora oggi ospita sui propri pascoli allevamenti di vacche, pecore, capre

e cavalli. E da questi proviene il latte vaccino impiegato per la produzione del formaggio Vezzena, già famoso nell'Ottocento tanto da suscitare l'apprezzamento di Francesco Giuseppe imperatore d'Austria.

Nel periodo estivo, quando le vacche sono in alpeggio, il latte parzialmente scremato viene addizionato di caglio di vitello. Dopo la rottura della cagliata, la massa, riscaldata e fatta spurgare, viene posta nelle fascere di forma cilindrica, pressata, lasciata riposare e quindi salata, a secco o in salamoia.

Durante la stagionatura, che avviene in ambienti freschi e molto umidi, le forme vengono spazzolate periodicamente e trattate con olio di lino o di semi. A seconda della durata di questo periodo, si distinguono il Vezzena Mezzano, invecchiato per almeno 4 mesi, quello Vecchio, per almeno un anno, e quello Stravecchio, che stagiona per 2 anni e più.

Il Vezzena ha crosta di color giallo paglierino, elastica e sottile, che diventa più spessa e scura con l'invecchiamento. Al taglio rivela una consistenza soda e compatta, una minuta occhiatura e un colore paglierino chiaro: i formaggi più maturi hanno pasta granulosa, adatta alla grattugia. In bocca il Vezzena è burroso: il suo sapore, intenso ma dolce nel formaggio mezzano, acquista via via forza fino ad arricchirsi di note piccanti.

Ottimo con le verdure crude, il Vezzena nella versione Stravecchio completa primi piatti di pasta e riso, Canederli e polenta, ma è ideale da assaporare da solo, con un bicchiere di Vino Santo Trentino.

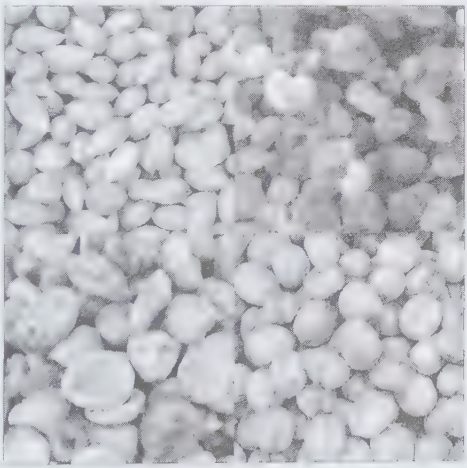
Consorzio Trentingrana Concast – Loc. Spini di Gardolo, 124 – 38100 Trento – Tel +39 0461 961515 – Fax +39 0461 961516 – info@trentingrana.it – www.trentingrana.it

Zelten

Il dolce di Natale

Tra i monti del Trentino-Alto Adige, lo Zelten è il dolce di Natale per eccellenza: secondo la tradizione, tutta la famiglia si riunisce per preparare, la vigilia, questo pane di frutta secca; ogni membro deve dare il suo contributo per la buona riuscita del dolce. Lo si gusterà, tutti insieme, al ritorno dalla messa di mezzanotte. Tradizionale in tutta la regione, lo Zelten si prepara in tanti modi diversi, che variano non solo di paese in paese, ma anche di famiglia in famiglia: caratteristica dell'Alto Adige è la preparazione di Zelten in genere più ricchi di frutta secca rispetto a quelli trentini, di varie forme, ovali, rettangolari, a cuore, a stella o ad albero di Natale.

Elementi fondamentali, comuni a tutte le varianti, sono la frutta secca e candita: fichi, mandorle, noci, uva passa, scorze di arancia e di cedro. Tutti ingredienti che, diversamente combinati, sono presenti nei dolci che in tutta Europa si preparano per le festività natalizie: dal buccellato in Sicilia al pandolce di tradizione tedesca, fino al *roscón de Rejes*, la corona dei re, tipico dolce spagnolo per l'Epifania. E in Trentino-Alto Adige la frutta secca è stata per lungo tempo parte della magia del Natale, non solo a tavola: le noci e le nocciole raccolte durante l'anno venivano conservate dai bambini e utilizzate come decorazioni per l'albero di Natale, in certi casi avvolte in luccicante carta stagnola, che gli stessi bambini tenevano da parte tutte le – rarissime – volte che scartavano un cioccolatino. Per realizzare uno Zelten davvero perfetto, fatto a regola d'arte, non possono mancare le noci del Bleggio, caratteristiche delle valli Giudicarie e Rendena.



LA RICETTA

Ingredienti e dosi: 1.300 g si farina bianca;170 g di burro; 170 g di zucchero; 2 bustine di lievito; 5 dl di latte; 160 g di noci; 150 g di fichi secchi; 80 g di mandorle; 80 g di pinoli; 150 g di cedro candito; 150 g di uva sultanina; 1 bicchierino di grappa; 2 uova; 2 arance; sale; burro e farina per lo stampo. Per guarnire: mandorle o gherigli di noce.

In una terrina lavorare lungamente con una frusta il burro precedentemente ammorbidito a temperatura ambiente; quindi unire, continuando a mescolare, lo zucchero e le uova intere, una alla volta. Incorporare all'impasto la farina setacciata insieme con il lievito e amalgamare al composto un pizzico di sale e il latte.

Unire le noci, precedentemente tritate, i fichi secchi tagliati a pezzetti, i pinoli e le mandorle tritate, il cedro sminuzzato e la scorza grattugiata delle arance; quindi profumare il tutto con la grappa. Lavorare lungamente ed energicamente l'impasto con le mani oppure con un cucchiaio di legno; occorreranno circa 20 minuti. Trasferire la pasta ottenuta in una teglia da forno imburrata e infarinata, stenderla con le mani fino a creare una forma, rettangolare o rotonda a seconda del contenitore, spessa circa un centimetro.

Guarnire la superficie del dolce con gherigli di noce tagliati a metà oppure con mandorle intere; cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 45 minuti, fino a quando il dolce risulterà leggermente brunito. Quindi sfornare, lasciar raffreddare e servire

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Trentino-Alto Adige.

ALTO ADIGE MOSCATO GIALLO

In Alto Adige questa varietà del vitigno francese Muscat ha trovato un terreno ideale: qui il Moscato Giallo, in tedesco *Goldenmuskateller*, si è sviluppato autonomamente, dando origine a una varietà nettamente distinta dal ceppo originario. Da quest'uva si ricava un vino prodotto in due versioni: Dolce e Secco. Entrambi i vini hanno colore paglierino e sono intensamente profumati, ma se il primo è ideale da servire con i dolci secchi, il secondo, una rarità, costituisce un ottimo aperitivo.

BIRRA DELLA VAL DI FIEMME

Complice l'acqua pura di montagna, il Trentino-Alto Adige è la regione italiana della birra. E in val di Fiemme esistevano, fino a metà del Novecento, due birrifici, uno a Predazzo e uno a Fontane Fredde. Solo recentemente la Val di Fiemme è tornata ad avere un proprio birrificio artigianale a Cavalese: qui si produce una birra non pastorizzata né filtrata, con gradazione di circa 4,8 gradi. Leggermente torbida e poco frizzante ha schiuma aderente e colore giallo paglierino. Al leggero aroma di luppolo corrisponde un sapore giustamente amaro, caratterizzato da note leggermente acide e fruttate.

GRANA PADANO TRENTINO

Chiamato anche Trentigrana: all'interno dell DOP Grana Padano, i formaggi prodotti interamente in Trentino da latte di vacche alimentate con erba fresca, fieno e mangimi a base di leguminose e cereali possono riportare sullo scalzo la dicitura 'Trentino'.

HAUSWURST

Alla lettera, 'salame fatto in casa', preparato in tutto l'Alto Adige. Per ottenere l'Hauswurst si macinano grossolanamente carni di maiale e di manzo insieme alla pancetta suina. Il trito viene conciato con sale, pepe, aglio, pimento e paprica dolce; l'impasto può essere stemperato con poca acqua prima di venire insaccato nel budello di suino. Si ricavano così piccoli salamini del peso di circa 150 g l'uno: una volta pronti, vengono semplicemente bolliti e serviti con i Crauti.

KASTANIENTORTE

Torta di castagne, caratteristica del territorio di Bolzano. Alle castagne bollite, sgusciate e schiacciate, si aggiungono burro, zucchero, farina bianca e uova. Il dolce, cotto in forno in uno stampo rotondo, viene servito con abbondante panna fresca montata.

MIELE

Miele di rododendro, dorato e leggero, miele di fiori misti, molto profumato, miele di bosco, detto 'miele di melata', scuro e delicato. Questi i principali tipi di miele prodotti in Trentino: il primo viene detto localmente 'miele di rasebèch'

NOSTRANO

Nel periodo del pascolo estivo viene prodotto il formaggio Nostrano, detto 'di malga': nel resto dell'anno quello 'de casel'. In ogni caso si tratta di un formaggio di tradizione antica, prodotto con latte vaccino semicotto. Le forme cilindriche, di medie dimensioni, hanno crosta scura, sottile e consistente. La pasta, soda e fittamente occhiata, ha colore paglierino. Caratteristico il sapore, che diventa piccante nei caci più stagionati: l'affinamento può infatti durare fino a un anno.

PANCETTA AFFUMICATA

Pancetta magra di puro maiale, aromatizzata, posta in salamoia e arrotolata, affumicata con fumo prodotto da legno di ginepro. Si gusta cruda, affettata sottilmente, oppure si utilizza per insaporire piatti tipici come Crauti o Canederli.

STRANGOLAPRETI

Gli gnocchi verdi alla trentina si ottengono impastando pane raffermo ammorbidito nel latte con spinaci, oppure erbette o coste, uova, Grana, farina bianca, cipolla, sale, pepe e noce moscata. Cotti in acqua bollente salata, si servono con burro e salvia. Derivano probabilmente dagli strozzapreti toscani: ma a Trento si dice che fossero il piatto preferito degli alti prelati già durante il Concilio (1545-1563).

STRUDEL

Alla lettera, 'spirale', 'vortice': e come una spirale una pasta sottilissima e croccante avvolge, in questo tipico dolce, un ripieno di mele, uvetta e pinoli, profumato di cannella. Di origine austriaca, lo Strudel ha trovato in Trentino-Alto Adige una nuova tipicità: ogni famiglia nella regione ha la sua ricetta segreta per prepararlo.

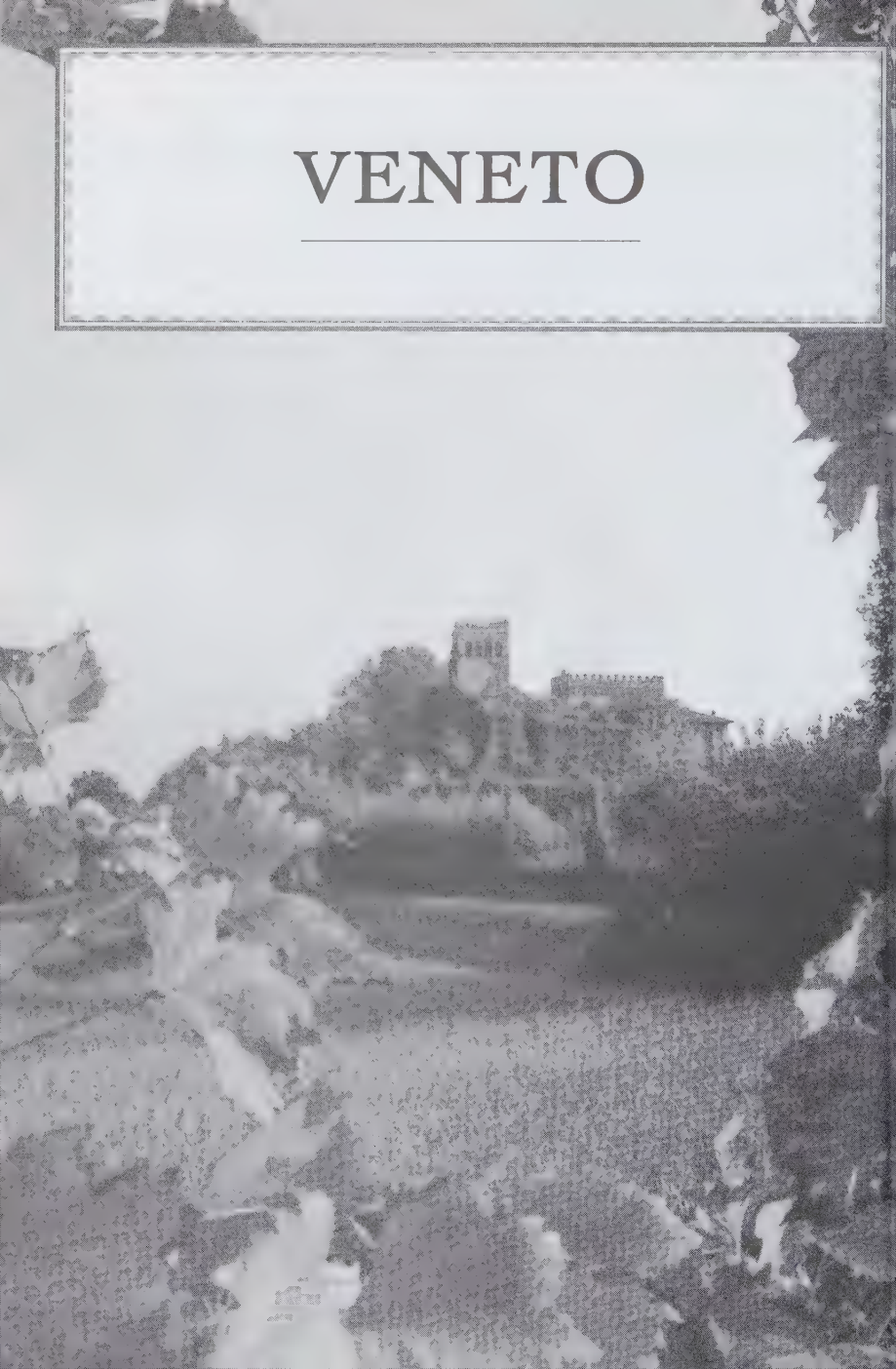
TROTA

La presenza delle trote nella tradizione gastronomica trentina è dovuta alla ricchezza di torrenti montani. Da tempo però le trote vengono allevate: prevale la trota Iridea, ma sono diffuse anche la trota Fario e il Salmerino. Fresca, trova impiego nella tipica ricetta della trota in blu, cotta in court-bouillon all'aceto e servita irrorata di burro fuso; sul mercato è possibile trovare anche i filetti di trota del Trentino affumicati.

ZIEGENKÄSE

Si produce nel territorio di Lagundo e Merano, in provincia di Bolzano: è un formaggio di latte intero di capra a pasta semicotta. Lo Ziegenkäse, il cui nome significa semplicemente 'formaggio di capra', viene prodotto da aprile a ottobre: dopo circa 3 mesi di stagionatura si presenta in piccole forme esagonali o cilindriche che pesano non più di un kg ciascuna. La crosta è morbida e fine, striata di tonalità gialle e rossastre; la pasta, grassa, tenera, di colore giallo chiaro, presenta una rada e minuta occhiatura. Il gusto pieno e gradevolmente piccante di questo formaggio è definito dal ricordo sempre presente del latte di capra. Tipico l'abbinamento con la cipolla affettata sottilmente

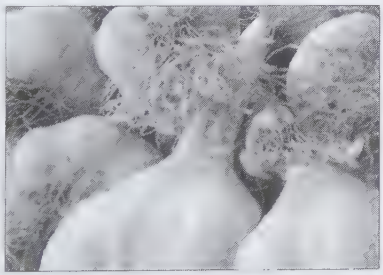
VENETO



Aglio Bianco Polesano

L'aglio di lunga durata

Probabilmente originario dell'Asia centrale, l'aglio fu portato in Italia dai Romani, che lo trapiantarono nel Polesine all'epoca della centuriazione, quando cioè questo fertile territorio fu bonificato, organizzato e diviso in lotti da assegnare ai coloni romani. Qui l'aglio trovò un ambiente ideale per la sua crescita e fu per secoli un bene prezioso per i contadini della zona, che lo usavano non solo per rendere più gustosi quei piatti di cucina povera che potevano permettersi di portare in tavola, ma anche come medicina: al bulbo si attribuivano infatti virtù toniche, depurative, vermifughe, antiparassitarie e tante altre, alcune delle quali tuttora confermate dalla scienza, altre legate più che altro a superstizioni. Al XVI secolo risalgono le prime notizie storicamente certe della presenza dell'aglio nella rotazione colturale, ma fu all'inizio dell'Ottocento che questa coltivazione assunse reale valore economico: innanzitutto perché si diede il via alle prime esportazioni verso le regioni limitrofe; in secondo luogo perché in questi anni si definì quel carattere che rende l'Aglio Bianco Polesano unico al mondo. La produzione, che ebbe inizio in quegli anni, è oggi concentrata prevalentemente nel Medio Polesine, dove costituisce tuttora una risorsa economica non trascurabile: basti pensare che nella sola provincia di Rovigo viene coltivato il 60% di tutto l'aglio prodotto in Italia. La raccolta viene effettuata nei mesi di giugno e luglio, quando cominciano a seccare le foglie strette e lanceolate, di color azzurro-verde, delle piantine; i bulbi devono asciugare al sole per alcune settimane.



I bulbi hanno forma regolare, tondeggiante e leggermente appiattita; il colore è bianco, uniforme e brillante. Ma le peculiarità che distinguono questa varietà di aglio da tutte le altre sono da ricercare nella sua capacità di conservarsi a lungo oltre che nel suo aroma inconfondibile e intenso: è la ricchezza di allicina, dettata dalle caratteristiche alluvionali dei terreni di coltura, oltre che dall'attenta selezione, a rendere speciale questa fragranza; non solo: antisettica e antinfiammatoria, l'allicina aiuta ad abbassare la pressione arteriosa e a stimolare la digestione.

Consorzio Adriano l'Aglio Polesano – Corso Vittorio Emanuele – 45011 Adria (RO) – www.aglioadriano.it – info@aglioadriano.it

Agnello d'Alpago

Una pecora senza corna

Nello stemma del comune di Chies è raffigurata una pecora: un segno ben visibile dell'importanza dell'allevamento ovino in tutta la conca dell'Alpago, tra i monti bellunesi. Da secoli i pascoli di Chies e degli altri comuni della zona, Farra, Pieve, Puos e Tambre, ospitano, tra i 1.000 e i 1.500 m di altitudine, le greggi di una razza autocrona del territorio, la pecora Alpagota. Piuttosto piccola, ha manto folto e ondulato, orecchie minuscole e corna assenti; ma la caratteristica più evidente sono le macchie brune che ricoprono la testa e le zampe. A rischio di estinzione a partire dal dopoguerra, la razza è stata oggetto di un programma di recupero, con l'intervento dell'Unione Europea, che ebbe inizio a fine anni Novanta. Un tempo allevata anche per la produzione di latte e lana, oggi è considerata essenzialmente animale da carne. Le pecore vengono tenute allo stato brado o semibrado, alimentate in modo naturale, al pascolo nei mesi estivi, e a fieno prodotto localmente o a sfarinati di cereali durante il resto dell'anno. Questo tipo di allevamento garantisce la qualità della carne dell'Agnello d'Alpago, macellato a circa 2 mesi, quando il peso varia tra i 15 e i 25 chili. Una carne di colore chiaro, morbida e compatta, con una giusta presenza di grasso che la rende succulenta. In bocca sembra sfaldarsi, ed esprime un gusto sapido e mai selvatico, ricco dei profumi delle erbe montane. Ottima alla brace o stufata, la carne di razza Alpagota si cucina al forno o allo spiedo, oltre a essere la base di specialità tradizionali come il Salame di Pecora.

Amarone Valpolicella

Che poi amaro non è

La fama della Valpolicella come terra di vini è consolidata da tempo. Le colline a nordovest di Verona, percorse dai quattro torrenti che nascono dai monti Lessini, offrono un paesaggio in cui il vigneto è ancora la nota dominante. E il nome stesso della valle a definire la sua antica vocazione vinicola: la derivazione greca e latina secondo alcuni alluderebbe alla presenza di molte canti-

ne, *polys cellae*. La produzione di vino, quantitativamente importante, ha avuto un riconoscimento di qualità con l'istituzione, fin dal 1968, della DOC Valpolicella. All'interno di tale denominazione si distinguono diverse tipologie, tra cui il Valpolicella Classico, Superiore, Valpantena, Recioto e Amarone. Questi ultimi sono entrambi vini derivati dalla lavorazione di uve passite delle varietà classiche dei vini Valpolicella, la Corvina Veronese, la Rondinella e la Molinara. Mentre il Recioto si caratterizza come un tipico Passito, vino rosso da dessert, dolce, caldo, profumato e vellutato, l'Amarone, indicato anche come Recioto della Valpolicella Amarone, perde la tipica nota zuccherina per acquisire una personalità secca e un carattere del tutto nuovo: il suo nome sottolinea proprio il contrasto con il suo dolcissimo 'parente', non certo un gusto amaro che non ha.
La vinificazione rispetto al Recioto vede una continuazione della fermentazione degli zuccheri, che ha termine solo quando questi sono completamente trasformati in alcol. Pare che questo procedimento sia un'invenzione casuale: durante la produzione del Recioto, per errore non venne interrotta la fermentazione del mosto. Il vino secco così 'scoperto' ebbe immediatamente successo e un nuovo nome. L'Amarone deve invecchiare per almeno 2 anni: l'affinamento avviene in botti di rovere, ma può protrarsi in bottiglia anche per decenni. Nel bicchiere l'Amarone mostra un colore che sfuma dal rubino carico al granato; un profumo floreale introduce a un sapore pieno, caldo, rotondo e vellutato anche se tannico, ben strutturato e impreziosito da sentori speziati e minerali. A tavola, servito a temperatura ambiente dopo un riposo di qualche ora in caraffa, questo vino accompagna brasati e stufati, su tutti, ovviamente, il Brasato all'Amarone, la selvaggina da pelo e da piuma oltre che, più genericamente, le carni rosse e gli arrosti.

Consorzio di Tutela Vini Valpolicella – Via Valpolicella, 47 – 37020 San Pietro in Cariano (VR) – Tel +39 045 7703194 – consorzio@valpolicella.it

Asiago

Un tempo era di pecora

C'è stato un tempo in cui l'Asiago, uno dei più famosi formaggi vaccini d'Italia, era un pecorino: sull'altopiano di Asiago, chiamato ai tempi della repubblica di Venezia 'altopiano dei Sette Comuni', l'allevamento ovino è stato per secoli l'attività più diffusa e radicata, così come la produzione di un formaggio detto genericamente *pegorin*. Solo nel XVI secolo le greggi cominciarono a la-

sciare il posto alle mandrie di bovini. Quasi contemporaneamente, forse a partire dal Seicento, si diffuse la denominazione di Asiago per indicare il formaggio elaborato nella zona, prima con latte misto di pecora e vacca e poi sempre più frequentemente con latte vaccino. Attualmente l'Asiago, tutelato dal marchio DOP, viene prodotto non solo nella zona di origine ma nell'intero territorio della provincia di Vicenza, in parte delle province di Padova e Treviso e in tutta quella di Trento. Formaggio vaccino, dunque, presente in due tipologie: l'Asiago d'Allevo, stagionato, e l'Asiago Pressato, fresco. L'Asiago Pressato viene lavorato prevalentemente in pianura, a partire da latte intero di due mungiture: la cagliata viene tagliata in grossi pezzi; si riscalda poi la massa, la si estrae e si procede a tagliarla più volte e a salarla, rivoltandola; la si pone quindi in fascere dalle pareti forate e la si pressa con il torchio: da qui il nome della tipologia. La salatura può essere completata a secco o in salamoia. La stagionatura dura almeno 20 giorni. L'Asiago Pressato si presenta in forme cilindriche del peso di 11-15 kg ciascuna; ha crosta sottile ed elastica e pasta bianca o delicatamente paglierina, tenera ma soda, irregolarmente punteggiata da una evidente occhiatura. Il tenue profumo richiama quello del latte e dello yogurt. Il sapore è dolce e gradevolmente acidulo. Si gusta da solo, con pane bianco o come complemento di insalate di verdura cruda; in cucina arricchisce sughi per la pasta, frittate e torte salate. Anche l'Asiago d'Allevo ha forma cilindrica, ma il peso varia tra gli 8 e i 12 kg; liscia e regolare la crosta, semidura e friabile la pasta, di colore paglierino. Il profumo, dolce, è più intenso e complesso, denso di richiami di lievito e frutta secca. Decisamente sapido il gusto, che può presentare sfumature piccanti. La produzione avviene principalmente nei territori di montagna: per prepararlo si utilizza latte parzialmente scremato, seguendo un procedimento analogo a quello del Pressato anche se un po' più complesso.

Molto più lunga però è la stagionatura: da un minimo di 3 mesi per il Mezzano si arriva per l'Asiago Vecchio a un periodo variabile fra i 9 mesi e i 2 anni. Quello più maturo diventa un formaggio da grattugia, ma l'Asiago d'Allevo, quale che sia il grado di stagionatura, è sempre ottimo servito a fine pasto, solo oppure abbinato a miele o a frutta.

Consorzio Tutela Formaggio Asiago - Corso Fogazzaro, 18 - 36100 Vicenza – Tel +39 044 4321758 – www.asiagocheese.it – asiago@asiagocheese.it

Asparago Bianco di Cimadolmo

Quel turione color alabastro

Completamente bianco, privo di sfumature, dal gusto delicatamente dolce e dalla consistenza tenera e mai fibrosa, quello di Cimadolmo è il primo asparago bianco ad aver conseguito in Europa la qualifica IGP.

Il territorio di produzione comprende 12 comuni in provincia di Treviso: un'area in cui il clima umido e temperato e i sabbiosi terreni di origine alluvionale garantiscono un ambiente ideale alla coltivazione dell'asparago. Qui la coltura di varietà tradizionali come l'Asparago di Bassano è stata sostituita da nuove cultivar: si fregiano dell'IGP la Precoce d'Argenteuil, la Gladio, la Larac, la Dariana, la JM2001 e la JM2004. Per ottenere gli asparagi dal tipico colore alabastro è necessario procedere alla 'pacciamatura', operazione che consiste nel ricoprire il terreno con elementi naturali o fogli di tessuto. Per proteggerli dalla luce del sole ed evitare lo sviluppo di colorazioni diverse dal bianco, gli asparagi vengono raccolti manualmente all'alba. In tavola, lessati, si condiscono con olio di oliva o burro fuso in abbinamento alle uova, sode o in regamino

Consorzio dell'Asparago Bianco di Cimadolmo IGP – Via Maggiore, 67A – 31020 Rai di San Polo di Piave (TV)

Asparago di Badoere

Dai bachi agli asparagi

Frazione del comune di Morgano, in provincia di Treviso, Badoere dà nome a questi asparagi; in realtà il disciplinare di produzione, previsto dall'Indicazione Geografica Protetta, definisce il territorio di origine in alcuni comuni delle province di Padova, Treviso e Venezia. In questa zona le acque dei fiumi Dese, Zero e Sile e dei loro affluenti sono parte integrante di quelle caratteristiche pedo

climatiche che rendono il terreno e l'ambiente favorevoli alla crescita dei delicati ortaggi. Nonostante la naturale predisposizione dell'area e la tradizione dell'asparagicoltura già presente nella regione, qui tale attività si è sviluppata in tempi relativamente recenti: nel secondo dopoguerra, quando i mutamenti nella conduzione delle aziende e la scomparsa della bachicoltura indirizzarono il settore agricolo verso nuove e più redditizie direzioni.

L'Asparago di Badoere IGP può presentarsi in varietà di colore bianco rosato o verde intenso; le piante devono appartenere alle cultivar Dariana, Dartagnan, Larac, Marte, Thielim, Zeno. In ogni caso, questi asparagi si distinguono sempre per la fragranza sottile e per il sapore ben delineato ma leggero.

Ottimi crudi, bolliti o solo brevemente grigliati, gli Asparagi di Badoere sono ingrediente d'eccezione per raffinati risotti.

Consorzio dell'Asparago di Badoere – c/o Municipio – Piazza Indipendenza, 2 – 31050 Morgano (TV) – www.asparagodibadoere.it – info@asparagodibadoere.it

Asparago Bianco di Bassano

Merito di una grandinata

Dicono che l'Asparago Bianco di Bassano sia nato per caso: un contadino del Cinquecento, vedendo gli ortaggi coltivati con tanta cura distrutti da una violenta grandinata, volle provare a raccogliere e cucinare la parte degli asparagi rimasta intatta sotto il terreno, interamente bianca. Con sorpresa, la trovò molto gustosa: decise che da allora in avanti avrebbe continuato a dissotterrare gli asparagi prima che facessero capolino dalla terra. Altri raccontano che sant'Antonio da Padova, di ritorno dall'Africa, portò degli asparagi in dono a Ezzelino da Romano, tiranno di queste terre. Il santo avrebbe per primo piantato i semi degli ortaggi lungo la via da Bassano a Rosà. Oggi la figura del santo è ancora legata alla coltura degli asparagi: in genere il raccolto si conclude il 13 giu-

gno, ricorrenza della morte di sant'Antonio, avvenuta a Padova nel 1231. Leggende a parte, la coltivazione di queste profumate verdure è molto antica e radicata, come testimoniato da documenti di epoca cinquecentesca. L'Asparago Bianco di Bassano è oggi coltivato nel territorio di 8 comuni: Bassano del Grappa, Cartigliano, Cassola, Mussolente, Pove del Grappa, Romano d'Ezzelino, Rosà e Rossano Veneto. La fertile piana alluvionale del Brenta consente una produzione di qualità. Delicato e fragrante, è completamente bianco, talora lievemente rosato: viene infatti raccolto prima che il germoglio abbia bucato il terreno. Chiamato 'mangiatutto', può essere consumato interamente, con un ridottissimo scarto, è molto tenero, ma nello stesso tempo croccante: il gusto dolce ed equilibrato può essere arricchito da note amare. Di qui una versatilità gastronomica che lo vede ingrediente di preparazioni di ogni genere. Tradizionale il Risotto coi Sparasi, così come le Uova con Asparagi alla Bassanese, in cui gli asparagi lessati sono serviti con uova sode, schiacciate per formare una sorta di salsa condita con olio, aceto, sale e pepe. Così gli Asparagi Bianchi di Bassano vennero serviti alla *Cena di Emmaus* secondo la raffigurazione settecentesca del pittore veneto Piazzetta.

Consorzio dell'Asparago di Bassano – Sede legale: Via Matteotti, 39 – 36061 Bassano del Grappa (VI) – Uffici: Via Marconi, 14/b – 36022 Cassola (VI) – Loc. San Zeno – Tel +39 0424 571355 – www.asparagodibassano.com – info@asparagodibassano.com

Baccalà alla Vicentina

Che in realtà è fatto con lo stoccafisso

Nonostante il nome, il Baccalà alla Vicentina si prepara con stoccafisso. Se nella tradizione atlantica, dal Portogallo alla Norvegia, i due nomi restano ben distinti a indicare da un lato il merluzzo salato (*Bacalao*) e dall'altro quello essiccato (*Stockfisch*), nel Nord Italia sono frequenti scambi e alternanze. Cibo di Quaresima, legato alle prescrizioni religiose del venerdì, il baccalà rendeva possibile una lunga conservazione per il pesce. Ma quando i vicentini hanno imparato a cucinarlo? Una leggenda, storicamente poco probabile, vuole che già nel 1269 i vicentini conoscessero il baccalà: nel tentativo di espugnare il veronese castello di Montebello, alle sentinelle che intimavano l'altolà, i soldati vicentini cantavano in tutta risposta "oh che bello, oh che bello, noi portiamo polenta e baccalà". La tentazione per le guardie veronesi fu troppo forte: aperto il portone, lasciarono entrare i nemici. Certamente il baccalà è giunto in Veneto da nord, lungo le

rotte dei mercantili: una storia racconta come nel 1432 un veliero al comando del veneziano Pietro Querini fece naufragio al largo della costa norvegese. Tratto fortuitamente in salvo sull'isola di Rost, tra le Lofoten, il capitano avrebbe portato a casa, come 'souvenir', alcuni baccalà: una pagina del suo diario di bordo è dedicata al metodo di conservazione del pesce. Per la preparazione del Baccalà alla Vicentina si consiglia di acquistare lo stoccafisso già ammollato, poiché la procedura necessaria per ammorbidirlo è laboriosa: occorre batterlo con pesanti martelli di legno, anche se questa operazione viene in genere effettuata dai produttori; segue l'ammollo, che dura diversi giorni. La varietà più pregiata di stoccafisso è quella detta 'Ragno', dal nome del produttore norvegese Ragnar: si distingue per la grandezza e per il colore bianco delle carni, particolarmente pregiate. Ottimo anche preparato in anticipo e servito il giorno dopo, viene tradizionalmente accompagnato da fumante polenta appena fatta o da fette di polenta grigliate.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 2 kg di baccalà (stoccafisso Ragno) già ammollato; 300 g di cipolle; 1 spicchio di aglio; 2 acciughe sotto sale; prezzemolo; farina bianca; Grana grattugiato; 1/2 l di latte; olio extravergine di oliva; sale; pepe.

Dopo aver mondato il baccalà della pelle e delle spine, dividerlo a pezzi; in un piccolo tegame soffriggere con poco olio le cipolle affettate finemente e l'aglio tritato. Quando il composto sarà dorato, unire una manciata di foglie di prezzemolo tritate insieme con le acciughe dissalate e diliscate. Mescolare qualche cucchiaiata di farina con due cucchiaiate di Grana e passare nel composto i pezzi di baccalà, in modo che se ne rivestano completamente. Distribuire un po' di salsa sul fondo di una pirofila o di un tegame di coccio, adagiarvi sopra i pezzi di baccalà; salare leggermente e pepare. Unire il rimanente sugo, il latte e aggiungere l'olio necessario a coprire il baccalà: circa mezzo litro. Cuocere a fuoco lentissimo per 4-5 ore, smuovendo di tanto in tanto il tegame.

Baicoli

Un biscotto a forma di cefalo

La definizione di 'Baicoli' si trova nel *Dizionario del Dialetto Veneziano* del 1856: "Pasta reale condita di zucchero, spugnosa, biscottata, che si inzuppa nel caffè o simili bevande. Dicesi Baicolo per similitudine, benché grossolana, alla figura dei piccolissimi cefali, chiamati appunto Baicoli". Oggi sono tra i souvenir che i turisti portano a casa da Venezia; un tempo erano tra i viveri che accompagnavano in viaggio i marinai della Serenissima: come le classiche gallette, si conservavano a lungo in

cambusa e garantivano una riserva di zuccheri e di sapore. L'abbinamento tradizionale è quello con il caffè, o quello altrettanto storico con lo Zabaione. Per preparare i Baicoli si lavora un panetto di farina, acqua, lievito, zucchero e sale. Dopo un periodo di riposo, si aggiungono burro, altra farina e succo di arance: si impasta lungamente, quindi si formano dei cilindri, che devono a loro volta riposare coperti. I rotoli, lievemente schiacciati, vengono cotti in forno, quindi lasciati raffreddare. Si affettano infine sottilmente, a formare i biscotti, da ripassare in forno a bassa temperatura. Una volta pronti si confezionano, secondo l'usanza, in scatole di latta. Fragranti e dorati, semplici e leggeri, mantengono a lungo il loro gusto inconfondibile.

Bigoli

La pasta che nasce dal torchio

Simili a grossi spaghetti, cavi al centro, i Bigoli sono preparati solo con farina di grano tenero, acqua e sale. L'impasto viene trafilato attraverso un apposito torchio, detto "bigolaro": un torchio fissato a uno sgabello alto poco meno di un metro, dotato di un disco traforato. Passando attraverso questi fori la pasta acquisisce non solo la forma caratteristica, ma anche quella porosità che la rende unica
I Bigoli devono riposare e asciugarsi all'aria, poi vengono cotti in acqua bollente e conditi a piacere: tradizionali sono i Bigoli con il sugo di rigaglie di pollo, i Bigoli in Salsa, con un semplice sugo di acciughe, cipolle, olio e pepe, ma soprattutto i Bigoli con l'anitra.

LA RICETTA DEI BIGOLI CON L'ANITRA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 500 g di Bigoli; 1 anitra da circa 1,2 kg; 500 g di pomodori pelati; 1 cipolla; 1 carota; 1 gambo di sedano; 1 spicchio d'aglio; alloro; burro; Grana grattugiato; vino rosso; olio extravergine di oliva, sale; pepe.

Fiammeggiare l'anitra per eliminare le eventuali penne residue, privarla delle interiora (conservare fegatino, cuore e ventriglio), lavarla e asciugarla, poi disossarla ed eliminare il grasso e la pelle. Affettare sottilmente la carne e le frattaglie; in un tegame con qualche cucchiaio di olio e una noce di burro porre a soffriggere un trito preparato con aglio, carota, sedano e cipolla; profumare con una foglia di alloro, unire la carne e farla rosolare; salare, pepare e bagnare con mezzo bicchiere di vino rosso. Quando il vino sarà evaporato, unire i pelati. Lasciar cuocere, a fuoco basso e a tegame coperto, per circa un'ora, bagnando con poco brodo, se necessario. In una capace pentola portare a bollore abbondante acqua, salare e versare i Bigoli. Scolarli al dente, condirli con il sugo caldo e abbondante Grana grattugiato

Bondola

Con o senza lingua

Bondola o Bondiola, a seconda delle zone: l'etimo è lo stesso, dal latino *botulus*, budello ripieno, salsiccia. Nel Polesine, da Rovigo giù verso il delta del Po, da secoli si produce e si consuma la Bondola, un salume preparato in diverse varianti, ma sempre caratterizzato da una forma tondeggiante. La Bondola affumicata è composta da un trito di carni magre di suino, ammorbidite da una parte di grasso e insaporite con sale, pepe, aglio e vino rosso, o in qualche caso brandy. Il composto viene insaccato nel collo di tacchino o nella vescica di maiale. Seguono l'affumicatura, che si protrae per circa un mese, e la stagionatura di 4 o 5 mesi. Una seconda tipologia prevede l'aggiunta, alle carni suine, di carne di vitello o vitellone macinata: si tratta della Bondola di Adria, non affumicata, conciata con sale, pepe e vino, priva di aglio. In entrambi i casi, la Bondola si consuma cotta, avvolta in un canovaccio e lessata lungamente: si serve a fette spesse, accompagnata con purea di patate, salsa al cren o con il radicchio. In tutto il Veneto esistono numerose altre varianti, tra cui la Bondiola col Lengual, tipica del Padovano, che racchiude nella pasta la lingua salmistrata del maiale: è in zona il piatto tradizionale del giorno dell'Ascensione.

Carciofo Violetto di Sant'Erasmo

Gli 'articiochi' della laguna

A Sant'Erasmo si arriva dopo una breve corsa in vaporetto: quest'isola della laguna di Venezia fin dal Cinquecento è caratterizzata dalla presenza di estesi orti, una vera e propria riserva di verdura fresca per i mercati di Rialto e Tronchetto. Specialità di questi terreni argillosi e decisamente salini è il Carciofo Violetto, probabilmente introdotto, come il Violetto di Chioggia, dalla comunità ebraica,

nel XV secolo. Un tempo concimati con le *scoasse*, i rifiuti, oppure con conchiglie e gusci di crostacei, gli appezzamenti sono oggi coltivati con tecniche moderne ma rispettose della tradizione: un esempio del legame storico ancora vivo sono le *motte*, i ponticelli di terra accumulata a difendere gli ortaggi dalla tramontana che spira dal mare. I carciofi, o *articiochi*, come li chiamano a Venezia, vengono raccolti in diverse fasi da fine aprile a metà giugno, e trasportati via via in barca fino alla terraferma. Morbido e polposo, il Violetto di Sant'Erasmo, varietà spinosa, ha forma oblunga e colore violaceo: il gusto, lievemente amaro, è particolarmente intenso.
Molto ricercate perché disponibili solo per pochi giorni sono le 'castraure', i primi germogli di carciofo, i più teneri, tagliati all'inizio della stagione per facilitare la crescita dei successivi. A Venezia i carciofi si mangiano preferibilmente crudi, soprattutto se si tratta delle castraure, ma esistono ricette di ogni genere a base di carciofo: fritti in pastella, cotti in tegame con aglio e cipolla, in abbinamento ai gamberetti di laguna, le schie, o agli aliciotti e alle sardine. Tutte queste e altre prelibatezze possono essere gustate nei *bacari*, le osterie tipiche di Venezia, dove i carciofi trovano posto tra i *cicheti*, stuzzichini da assaporare in qualsiasi momento con un bicchiere di vino.

Consorzio del Carciofo Violetto di Sant'Erasmo – Via Boaria Vecì, 8 – 30141 Isola di Sant'Erasmo (VE)

Casatella Trevigiana

Un formaggio da polenta

La Casatella Trevigiana DOP è il risultato della lenta evoluzione nel tempo di un formaggio tradizionalmente fatto in casa: oggi elaborato secondo i dettami del disciplinare di produzione nei caseifici della Marca Trevigiana, viene ancora talvolta preparato a livello familiare. Il latte intero vaccino, proveniente dagli allevamenti della provincia di Treviso, viene riscaldato e addizionato di caglio di vitello. Alla rottura della cagliata segue la sgocciolatura, quindi la massa viene posta nelle

fascere, un tempo fatte di giunchi intrecciati. Il formaggio matura per non più di una settimana, ma spesso viene consumato dopo un solo giorno. La freschezza è dunque la prima caratteristica della Casatella Trevigiana: di colore bianco latte, lucida e priva di crosta, è disponibile in forme cilindriche di due pezzature, grande, di circa 2 kg, o piccola, intorno ai 500 grammi. La consistenza è cremosa, morbida e fondente. Molto delicato il profumo, dolce e talvolta leggermente acidulo il sapore: il richiamo al latte fresco è sempre netto e dominante.

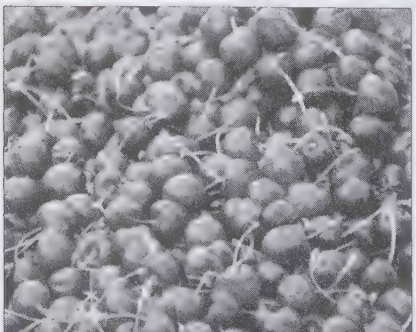
Originariamente servita con la polenta, appena fatta o affettata e abbrustolita, si può assaporare spalmata su fette di pane bianco, come complemento a un tagliere di salumi locali o in abbinamento alle ciliegie, tipiche della zona. In cucina trova spazio in ricette a base di pasta, di polenta o di verdure.

Consorzio per la Tutela del Formaggio Casatella Trevigiana DOP – Viale Sante Biasuzzi, 20 – 31038 Paese (TV) – Tel +39 0422 951480 – www.casatella.it – info@casatella.it

Ciliegia di Marostica

Le ciliege nate da un matrimonio

Scacchi e ciliegie: uniti nella leggenda e nella realtà per chi visita il borgo di Marostica. Anno 1454: Taddeo Parisio, allora governatore, organizzò la prima partita a scacchi 'a figure viventi' e piantò il primo ciliegio.



Si racconta che, per scegliere tra i due pretendenti alla mano della figlia, il governatore indisse non un torneo, ma una sfida a scacchi. La scacchiera la piazza del paese, i 'pezzi' persone in carne e ossa. Il vincitore sposò la figlia, il perdente impalmò la sorella di Parisio. A celebrare l'evento, furono piantati alberi di ciliegio in tutto il contado.

Da allora, ogni 2 anni si gioca la partita sulla piazza del Castello, dove si muovono re e regine, torri e alfieri umani, in costume d'epoca, attorniati da centinaia di figuranti. Così ogni anno si rinnova la tradizione delle ciliegie, affidata alla

Mostra Regionale delle Ciliegie, a fine maggio. Scacchi e ciliegie, ancora, sono uniti nel marchio che garantisce la qualità delle Ciliegie di Marostica IGP: il frutto è sovrapposto a una torre medievale uno dei pezzi della scacchiera. Si tratta di un marchio che identifica un prodotto prezioso, l'unica ciliegia a Indicazione Geografica Protetta esistente in Italia, raccolta esclusivamente nei territori, oltre che di Marostica, di altri 7 comuni in provincia di Vicenza. Le ciliegie coltivate appartengono a varietà diverse, ma tutte devono rispondere a requisiti elevati e caratteristiche specifiche.

Di colore rosso fuoco o rosso scuro, hanno forma di cuore e polpa di giusta consistenza, che si stacca facilmente dal nocciolo. Dolci e succose, si gustano fresche nella stagione della raccolta, oppure conservate sotto Grappa.

Colli di Conegliano Refrontolo

"Versa il vino. Eccellente Marzemino"

Don Giovanni, musiche di Wolfgang Amadeus Mozart, libretto di Lorenzo da Ponte, atto II, scena XVII: Don Giovanni si rivolge a Leporello, suo servo, e ordina: "Versa il vino. Eccellente Marzemino".

La scelta di cibi e vino è degna dell'ospite atteso dal celebre libertino: il 'Convitato di pietra', la statua funebre del commendatore, padre di Donna Elvira, una delle giovani sedotte da Don Giovanni. Questi ha invitato al suo desco la statua, in spregio a ogni legge terrena e celeste

Chi si reca a Refrontolo, cittadina tra le colline trevigiane, non può non notare il monumento con cui la cittadina ha voluto ricambiare l'omaggio che quest'opera ha reso al suo vino: i soggetti sono Mozart e Lorenzo da Ponte, oltre, naturalmente, a una splendida vigna. Il vino oggi chiamato Colli di Conegliano Refrontolo Passito, un tempo era chiamato semplicemente Marzemino di Refrontolo. Completamente diverso da tanti altri vini ricavati dallo stesso vitigno, quel Marzemino che in Trentino genera vini rossi secchi e pieni, il Refrontolo Passito è un vino da dessert, da conversazione o da meditazione, prodotto in una zona circoscritta dei colli di Conegliano: oltre che a Refrontolo, nei comuni di Pieve di Solingo e San Pietro di Feletto. L'uva è probabilmente originaria del paese di Marzemin, in Carinzia, da dove sarebbe giunta nella Repubblica di Venezia per mano di alcuni soldati.

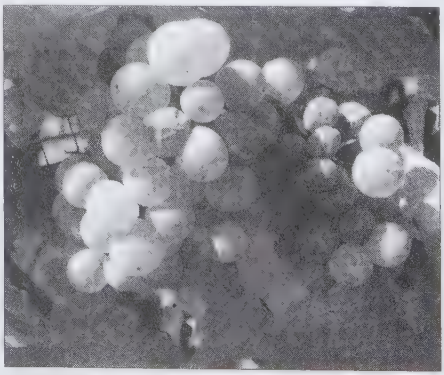
Quest'uva viene qui lasciata appassire sui graticci da ottobre, epoca della vendemmia, fino a Natale: solo in inverno ha inizio la vinificazione. Il vino viene messo a maturare in piccole botti di rovere e subisce travasi mensili per diventare limpido, prima di essere imbottigliato

Il colore del Refrontolo, infatti, è quello del rubino, trasparente, intenso e sfumato di viola. Dal profumo delicato, caratteristico e fruttato, il Refrontolo, amabile o dolce, ha sapore vellutato, armonico, a volte vivace. Il migliore abbinamento è quello con i Baicoli veneziani.

Colli Euganei Fior d'Arancio

Il vino di Petraca

"Scelgo di abitare in un solitario piccolo villaggio, in una graziosa casetta, circondata da un uliveto e da una vigna, dove trascorro i giorni pienamente tranquillo, lontano dai tumulti, dai rumori, dalle faccende...". Così Petrarca descriveva la sua Arquà: già nel Trecento, il paesaggio verde e sereno dei colli Euganei, nei secoli prediletto da tanti artisti e oggi protetto dal Parco Regionale, era definito dalla presenza della vite. Isola collinare nel mezzo di una grande pianura, i colli Euganei offrono condizioni ideali per la viticoltura: in particolare il terreno, di origine vulcanica, ricco di sostanze minerali, dona ai vini un carattere unico.



Tanti i vitigni coltivati e tanti i vini prodotti in questa cornice, nel cuore della provincia di Padova: la DOC Colli Euganei comprende, tra gli altri, il Rosso e il Bianco, entrambi presenti anche nella versione Spumante, Cabernet, Merlot, Pinot Bianco, Tocai Italico, Moscato e Fior d'Arancio. Quest'ultimo, in particolare, deriva dalla vinificazione delle uve Moscato giallo: Fior d'Arancio è il nome con il quale qui viene chiamato il vitigno.

Il Fior d'Arancio Spumante, dal colore paglierino sfumato d'oro, è un vino intensamente profumato, il cui odore riflette intatta la fragranza dell'uva Moscato: il gusto, delicatamente aromatico, è dolce ed equilibrato. Ancora più intenso nella versione Passito: il colore è dorato, il profumo complesso, il gusto dolce e persistente. Se il primo è un ottimo vino da dessert, il secondo è ideale da servire, oltre che a fine pasto, in abbinamento ai gustosissimi formaggi locali.

Fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese

Quattro varietà portate da un frate

Lungo il corso del Piave, presso il confine con il Trentino, l'altopiano lamonese ospita la coltivazione di fagioli selezionati e identificati dal marchio IGP. Nella valle bellunese i fagioli giunsero nel 1532, portati dal frate Pietro Valeriano, più noto come Giovan Pietro Dalle Fosse: il frate aveva ricevuto in dono da Papa Clemente VII i semi, provenienti dalle dispense dei reali spagnoli. Usati in un primo tempo come integrazione ad altre colture, i fagioli acquistarono gradualmente spazio e rilievo nell'economia locale. Il territorio attuale definito dal disciplinare di produzione comprende le comunità montane Feltrino, Bellunese e val Belluna. Quattro i tipi di fagioli riconosciuti, tutti appartenenti alla varietà Borlotto: lo Spagnol, ovale, striato di rosso, fine di buccia; lo Spagnolet, piccolo e tondeggiante; il Calonega, il più grosso, schiacciato, anch'esso striato di rosso; il Canalino, molto profumato e dalle striature rosso cupo, quasi nere. Il primo è il più adatto a essere servito, bollito, in insalata; il secondo è ottimo come contorno, lessato o in umido; il Calonega trova impiego in gustose minestre e zuppe; il Canalino, benché sia molto gustoso, è oggi poco apprezzato a causa dello spessore della buccia, viene quindi utilizzato quasi esclusivamente per la passata di fagioli. Numerosi i piatti della tradizione: il Cotechino con i Fagioli, la Zuppa d'Orzo e Fagioli, i Fasoi in Tocio e la classica Pasta e Fasoi

LA RICETTA DELLA PASTA E FASOI

Dosi e ingredienti per 6 persone: 300 g di fagioli di Lamon secchi; 200 g di pasta fresca all'uovo; 2 pomodori maturi; 1 cipolla; 1 costa di sedano; 1 carota; 2 spicchi d'aglio; 50 g di lardo; prezzemolo; rosmarino; 1 foglia d'alloro; sale; pepe.

Porre ad ammollare i fagioli per circa 6 ore. Sgocciolarli e lessarli in 2 litri di acqua, inizialmente fredda, aromatizzata con l'alloro, uno spicchio d'aglio con la buccia e con i pomodori, il sedano, la carota e la cipolla tagliati a pezzetti. Lasciar cuocere per circa 2 ore, a tegame coperto e a fuoco dolcissimo, salando a fine cottura. Nel frattempo preparare un battuto con il lardo, il rimanente spicchio d'aglio, qualche ago di rosmarino e una manciata di foglie di prezzemolo. Scolare metà dei fagioli e passarli al passaverdura, versare il passato ottenuto nella pentola e riportare a ebollizione; regolare di sale, aggiungere acqua se necessario, unire la pasta all'uovo spezzettata e portarla a cottura. Rosolare il battuto di lardo in un tegamino, versarlo sulla Pasta e Fasoi bollente; profumare con pepe e servire.

Consorzio per la Tutela del Fagiolo di Lamon – c/o Comunità Montana Feltrina – 32032 Feltre (BL) - Sede Operativa: c/o Pro Loco Lamon – Via Resenterra 32033 Lamon (BL)

Fegato alla Veneziana

Un matrimonio riuscito

Ormai un classico, preparato e conosciuto ben oltre i confini regionali, il Fegato alla Veneziana, in dialetto *Figà a la Venessiana*, può essere realizzato in numerose varianti, in cui però fegato e cipolle restano gli indiscussi protagonisti: il fegato affettato può essere cotto così com'è, oppure lasciato prima marinare in una soluzione di acqua e aceto o nel latte. Durante la cottura è possibile aggiungere brodo, sugo di carne, vino bianco o anche qualche cucchiaio di panna fresca; alcuni utilizzano come condimento esclusivamente il burro, altri preferiscono un misto di burro e olio, altri ancora completano il piatto con prezzemolo tritato. Infine, la moderna interpretazione di questo tradizionale piatto, proposta dall'Harry's Bar, il più noto locale di Venezia, elaborata dal 'patron' Giuseppe Cipriani, prevede cotture separate per fegato e cipolle. In ogni caso, l'accompagnamento ideale per questo saporito piatto è una polenta morbida, meglio se bianca, preparata con farina di Mais Biancoperla.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 500 g di fegato di vitello; 2 grosse cipolle bianche (500 g); burro; olio extravergine di oliva; sale; pepe; brodo di carne (facoltativo); prezzemolo (facoltativo).

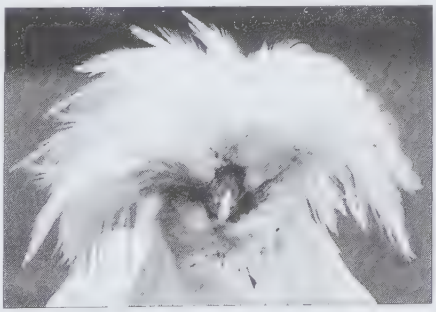
Affettare sottilmente il fegato, precedentemente privato della pellicina che lo ricopre. Tagliare a fette sottili anche la cipolla. In una padella far scaldare 3 cucchiaiate di olio e una noce di burro, unire la cipolla e lasciarla cuocere a pen-

tola coperta e a fuoco basso mescolando di tanto in tanto, facendola appassire ma evitando che prenda colore: se necessario, bagnare con qualche cucchiaio di brodo. Dopo circa 20 minuti togliere dal fuoco e lasciar riposare per qualche istante. Aggiungere quindi il fegato, riportare sul fuoco e alzare la fiamma: far cuocere le fettine per 4-5 minuti, continuando a rivoltarle. Salare fuori dal fuoco e cospargere a piacere con prezzemolo tritato.

Gallina Padovana

Elegante come un pollo

Un pollo col ciuffo. Forse arrivò a Padova dalla Polonia, alla fine del XIV secolo, il marchese Giovanni Dondi dall'Orologio, medico e astronomo di Padova, la portò nella sua città per ornare il giardino della sua dimora con la sua bellezza. Ed è proprio l'aspetto, elegante e insolito, la caratteristica più appariscente di questo animale. "La testa è ornata di un bellissimo ciuffo con piume di colore bianco alla base, una macchia rossa circonda gli occhi. La cresta è piccola, il becco e le zampe sono gialli" Così scriveva Ulisse Aldrovandi, monaco e naturalista di Bologna, nell'*Historia Animalium*, del XVII secolo. La Gallina Padovana ancora oggi fa mostra del suo splendido ciuffo di penne che ricadono sugli occhi, oltre che dei suoi colori, diversi a seconda della purezza: nera, bianca, scamosciata, argentata o dorata. Viene allevata tra le province di Padova e Venezia secondo criteri che ne garantiscano la qualità: uno spazio sufficiente a poterla definire 'ruspante' e un'alimentazione naturale, a base di mais e granaglie. Dopo 5-6 mesi, quando le pollastrelle pesano circa 1,5 kg e i galletti 1,8 kg, i capi sono pronti per il mercato: le doti della Gallina Padovana non sono solo estetiche, ma anche gastronomiche. La pelle è sottile, le carni, molto magre e più scure del consueto, ricordano quelle del fagiano e della faraona. Adatta a essere cucinata sia al forno che lessata, è protagonista delle tradizionali preparazioni 'in tocio' e 'in tocio de vin', in umido, con la polenta, e 'alla canavèra': chiusa in un sacchetto, originariamente nella vescica del maiale, la gallina viene cotta a bagnomaria



Grappa

Da Bassano alla conquista del mondo

Già a cavallo tra il XIII e il XIV secolo Venezia produceva ed esportava acquavite di vinacce, considerata allora un valido presidio per prevenire la peste. Nel 1400 il medico padovano Michele Savonarola scrisse un trattato, il *De arte confetionis aquae vitae*, destinato ai produttori dell'epoca, essenzialmente erboristi, speziali e farmacisti: l'acquavite era ancora utilizzata sostanzialmente come medicamento. Una vera svolta si ebbe molti anni dopo. Nel 1779 a Bassano del Grappa presso il famoso ponte, venne aperta una distilleria che diede inizio alla moderna produzione di acquavite fino a quel momento, la Grappa veniva distillata, oltre che nelle farmacie, a livello casalingo nelle valli montane, per riutilizzare i resti della vinificazione. Da Bassano la produzione si è estesa a tutto il Veneto, che oggi produce quasi il 40% del prodotto nazionale

La Grappa ha fatto parte della storia d'Italia, nella cultura contadina, nell'epopea della Grande Guerra, nel mito degli Alpini, e oggi ha grande parte nella nostra economia. Se un tempo era destinata a un consumo povero, ai frequentatori delle bettole o alle cure familiari, oggi è un prodotto da intenditori, curato nella scelta della materie prime, nei procedimenti di distillazione e nella maturazione. La nuova attenzione parte dalle vinacce, le bucce dell'uva, che provengono per la maggior parte da vitigni della zona in cui verrà distillata la Grappa. In Veneto prevalgono Pinot, Chardonnay, Prosecco, Verduzzo, Tocai, Merlot e Cabernet. Mescolate per ottenere un'acquavite tradizionale, o selezionate per realizzare grappe monovitigno, il cui sapore riporta le note dell'uva di partenza, le vinacce subiscono il processo di distillazione. Per un prodotto artigianale, lo strumento è ancora oggi il classico alambicco; il vapore prodotto dal riscaldamento delle vinacce in esso raccolte, condensandosi in una tubatura, viene riportato allo stato liquido. Proprio in questo tipo di lavorazione risiede la peculiarità della Grappa, unico distillato prodotto a partire da una materia prima allo stato solido, le vinacce, da immettere direttamente nell'alambicco. La nuova cura destinata alla Grappa procede con l'invecchiamento: sempre più frequenti le grappe affinate in botti di legni scelti.

Insalata di Lusia

Nata dall'alluvione

La zona di produzione di questa insalata comprende i comuni di Lusia, da cui il nome, Badia Polesine, Lendinara, Costa di Rovigo, Fratta Polesine, Villanova del Ghebbo, in provincia di Rovigo, oltre al capoluogo; inoltre abbraccia, in provincia di Padova, il territorio di Barbona, Vescovana e Sant'Urbano. Tutta l'area è percorsa dall'Adige: alla fine del XIX secolo, un'alluvione del fiume ricoprì il terreno di sabbia, causando un cambiamento nella composizione pedologica del suolo. Per questo motivo le colture di grano e di mais, che fino ad allora erano state base dell'agricoltura locale, furono sostituite da coltivazioni di ortaggi, più adatte alle nuove caratteristiche. Tra questi, l'Insalata di Lusia ha raggiunto standard qualitativi elevati. Le varietà coltivate sono diverse, ma tutte appartenenti alla famiglia della lattuga (*Lactuca Sativa*) e tutte caratterizzate da morbidezza e carnosità delle foglie, da consistenza croccante e da gusto fresco. La lattuga Cappuccio ha cespi tondi e foglie grandi, verdi e lisce, tra loro sovrapposte, che si chiudono a formare appunto un cappuccio. La lattuga Gentile si presenta in cespi simili a quelli della Cappuccio ma meno serrati; il colore può essere bianco o rosso; dalle sue foglie increspate deriva il nome scientifico Crispa. La lattuga Brasiliana appare come una sfera ben chiusa di foglie verdi, estremamente croccanti. Verde è anche la lattuga Romana, i cui cespi allungati sono composti da foglie dai bordi lisci. La lattuga Batavia, dalle grandi foglie di color rosso intenso, ha cespi ovali che si aprono a fiore.

Mais Biancoperla

Bianco come la polenta

Il rito della polenta, in Veneto, risale al XVI secolo, quando il mais, giunto dall'America, fu introdotto nei campi e nelle cucine locali. Se la varietà gialla, la più comune, si è diffusa in tutta la regione, questa particolare varietà bianca, un tempo largamente coltivata in pianura, è oggi presente essenzialmente nelle province di Treviso e Padova. La fortuna di questo cereale, nell'Ottocento, era legata alla sua facili-

tà di conservazione, ma nel dopoguerra subì la concorrenza di ibridi più redditizi, che lo relegarono in una posizione di nicchia. Le pannocchie, lunghe e affusolate, sono dense di chicchi bianchi, vitrei e brillanti. Dalla macinazione si ricavano diverse farine: la farina bianca, la bianca integrale e la pregiatissima farina bianca integrale macinata a pietra. In tutte le tipologie, è la base per una polenta dal colore chiaro, dalla consistenza morbida e dal delicato profumo.

La tradizione contadina era di versare cucchiaiate di polenta fumante nel latte freddo: con il nome di *Pestarei*, *Tacoi* o *Patugoi* costituiva la colazione e spesso anche la cena dei contadini, in particolare nei mesi invernali. Il recupero gastronomico attuale abbina la polenta di Mais Biancoperla ai pesci di acqua dolce e al baccalà, al formaggio e ai grandi piatti veneti: Polenta e Tocio, Pollo in umido, Polenta e Osei (uccelletti) e Polenta e Speo (allo spiedo).

Marroni di Combai

Qualità garantita dagli Asburgo

Boschi di castagni, da secoli risorsa per l'alimentazione e l'attività manifatturiera della popolazione locale, caratterizzano il paesaggio della fascia pedemontana della provincia di Treviso. A periodi di intenso sfruttamento dei castagneti, si sono sempre susseguiti periodi di trascuratezza: la causa dell'alternanza è da ricercare nel regime della proprietà terriera e nei mutamenti delle necessità economiche. Sotto il dominio degli Asburgo, la riforma del catasto interessò anche questi boschi: gli atti catastali attestano qualità e tipologie dei marroni, in relazione alla zona di raccolta. Oggi i Marroni di Combai, coltivati in tutta la zona, sono protagonisti di feste, sagre e fiere, arrostiti o lessati, o in piatti tipici come il 'Mondoi', minestra povera a base di brodo e castagne, la Zuppa di Castagne e Borlotti e la Polenta di Marroni. Il Marrone di Combai, raccolto in undici comuni della comunità montana delle Prealpi Trevigiane, è stato selezionato all'interno della produzione locale e ha acquistato caratteristiche ben precise: piuttosto grosso, di forma leggermente ovale, ha buccia sottile, lucida e striata, di colore marrone bruno; facile da spellare, la polpa è chiara, soda e farinosa, dolce e gustosa al palato. Da più di mezzo secolo si tiene a Combai, in ottobre, la Festa dei Marroni, dove si possono degustare sia i famosi Marroni (preparati nelle 'rostidore giganti'), sia gli ottimi Prosecco e Verdiso in un'atmosfera unica e gioiosa.

Associazione Produttori del Marrone di Combai – Piazza Squillace – 31030 Combai (TV) – Tel +39 0483 960056 – www.marronedicombai.it

Marroni di San Zeno

Le castagne del monte Baldo

Tra il Garda e l'Adige, all'interno della comunità montana del Monte Baldo, si produce il Marrone di San Zeno, tutelato dalla Denominazione di Origine Protetta. Per garantirne la qualità, gli operatori lo raccolgono appena caduto dalla pianta, scossa e battuta con lunghe pertiche di legno: prima di essere messi in commercio, i Marroni di San Zeno vengono trattati con metodi tradizionali di conservazione, la 'novena' e la 'rissara'. La prima tecnica prevede l'immersione delle castagne per 9 giorni in acqua, acqua che viene rinnovata ogni 2 giorni

Diversamente, se si segue il secondo sistema, i frutti vengono accumulati con i ricci e lasciati all'aperto per 10-15 giorni. Il Marrone di San Zeno, appartenente alla specie *Castanea sativa Mill.* ha forma vagamente ellittica. Ricoperto da una buccia sottile e brillante, di colore marrone chiaro striato di bruno, ha polpa color giallo paglierino, pastosa e zuccherina. Si sbuccia con facilità e si consuma prevalentemente come caldarrosta. Ottimi anche lessati, i Marroni di San Zeno vengono utilizzati per preparare una saporita farina, base del Castagnaccio e di altri dolci dal gusto rustico.

Associazione Castanicoltori del Monte Baldo Veronese - c/o Municipio del Comune di San Zeno di Montagna – Via Cà Montagna, 11 37010 San Zeno di Montagna (VR)

Moleche

I celebri granchi molli

Sullo splendido sfondo del ponte di Rialto, il mercato del pesce di Venezia è vetrina di tutto quanto la laguna può offrire. In primavera e in autunno i banchi di vendita propongono una rarità stagionale: le Moleche. Si tratta del granchio verde, il *Carcinus aestuarii*. Il nome 'Moleca' è riferito al granchio nel periodo della muta: dopo aver perso il carapace, prima che si formi quello nuovo, i crostacei sono indifesi e 'molli', ma squisiti da mangiare. Solo in questa fase i granchi, che generalmente servono da

esca, acquistano valore gastronomico: per pescarli si utilizzano le 'grezze', reti fisse che vengono collocate sui fondali della laguna. Ma la rete non basta, occorre l'esperienza dei pescatori per scegliere tra i granchi verdi i granzi boni o gli spiantani, gli esemplari cioè in cui la perdita del carapace è più o meno imminente. Le Moleche sono immediatamente commerciabili, mentre gli altri granchi sono posti in vivai, in attesa che raggiungano il momento della muta. Gli animali che non devono mutare il guscio, i 'granzi matti', vengono scartati.

La pesca delle Moleche è un'attività antica, legata a un ambiente e a una cultura, quella della laguna, del tutto particolari. Si tratta di una pesca strettamente connessa al ritmo delle stagioni, e costituisce una forma di sfruttamento delle risorse marine del tutto ecocompatibile, inoltre consente di perpetuare tradizioni radicate e uniche. Altrettanto unico è il gusto delle Moleche fritte immerse nell'olio bollente, infarinate o meno, da verdi che erano si fanno rosse, dorate e croccanti. Il sapore è quello del mare, dolce e profumato di alghe.

Monte Veronese

Il formaggio dei Cimbri

Furono i Cimbri, provenienti dalla Baviera, a potenziare l'allevamento del bestiame, loro attività tradizionale, tra i monti della Lessinia: la concessione dello sfruttamento del territorio venne da parte di Bartolomeo della Scala, vescovo di Verona, nel 1287. Abili nell'arte casearia, i Cimbri integrarono le tecniche d'oltralpe con quelle locali. Il formaggio Monte Veronese è probabilmente il discendente diretto di quei caci, così come la comunità cimbra tuttora presente nella zona, e credo di quei coloni. Le modalità di produzione da allora sono rimaste pressoché invariate, e oggi sono codificate dalla DOP Monte Veronese. Il formaggio deve provenire dal territorio della Lessinia, nella parte settentrionale della provincia di Verona. Due le varietà riconosciute: il Monte Veronese d'Allevo, il tradizionale formaggio di malga, e il Monte Veronese a Latte Intero, di origine

più recente. Il primo è oggi un formaggio di latte vaccino: un tempo veniva preparato con latte misto di vacca, pecora e capra, a seconda della disponibilità. Il latte parzialmente scremato viene addizionato di caglio di vitello; la cagliata, rotta in grumi, viene riscaldata e, dopo un riposo nella caldaia, la massa è fatta spurgare. Dopo la salatura, a secco o in salamoia, le forme stagionano per un periodo che varia da 3 mesi a 2 anni. Non più elaborato interamente in alpeggio, tranne che in rari casi, questo tipo di formaggio ripropone tuttavia fedelmente le caratteristiche del vero formaggio di monte: di forma cilindrica, il Monte Veronese d'Allevo ha crosta dura, di colore scuro, e pasta compatta, paglierina e leggermente occhiata. Il suo gusto pieno e saporito si fa piccante con il protrarsi della maturazione. Ottimo servito con pane bianco o pere, diventa un formaggio da grattugia se molto stagionato. Il Monte Veronese a Latte Intero si distingue dal precedente perché più grasso e, in genere, meno stagionato: le forme maturano per un periodo di circa un mese. La crosta è più chiara e sottile; anche il colore della pasta è più chiaro, e tende all'avorio. Il gusto è delicato e dolce. Da solo si gusta con frutta come noci o uva, in cucina diventa ingrediente per 'pasticciare' la polenta o per condire la pastasciutta.

Consorzio per la Tutela del Formaggio Monte Veronese DOP – c/o Casa del Vino – Vicolo Mattielli, 11 – 37038 Soave (VR) – Tel +39 045 6199054 - www.monteveronese.it – info@monteveronese.it

Morlacco del Grappa e Vacca Burlina

Un formaggio nomade

Il nome Morlacco, e le sue varianti Morlak e Burlacco, alludono chiaramente alla sua origine: pare che i primi a prepararlo siano stati i Morlacchi, pastori nomadi provenienti dal Mar Caspio che nel XIII secolo si stanziarono tra la Dalmazia e l'Istria, nella regione chiamata Morlacchia; di qui un gruppo raggiunse, sotto la Repubblica di Venezia, il Monte Grappa. Un tempo il formaggio era molto magro, tanto da meritare il soprannome di *formajo dei puareti*: realizzato con quanto restava dalla produzione del burro, si utilizzava il latte delle vacche Burline, la razza locale. Oggi queste piccole mucche bianche pezzate di nero sono a serio rischio di estinzione: ne restano poche cen-

trinaia di esemplari, quasi esclusivamente in provincia di Treviso, dove si sta tentando un programma di recupero. Il Morlacco oggi non è più 'povero' come una volta, ma per la lavorazione si impiega comunque ancora latte scremato: il latte della mungitura serale, sgrassato per affioramento, viene mescolato al latte intero del mattino seguente. Dopo il riscaldamento, l'aggiunta del caglio, la rottura della cagliata e un breve riposo, la massa viene posta in cesti di vimini e lasciata sgocciolare. Il Morlacco, salato a secco, matura per 6-15 giorni. Questa lavorazione è la stessa di secoli fa: se viene eseguita con latte d'alpeggio, si ottiene un formaggio il cui pregio gastronomico risiede nell'originalità genuina della materia prima oltre che delle antiche tecniche utilizzate. Le forme cilindriche, del peso di 5-10 kg ciascuna, hanno una bianca crosta sottilissima solcata dai segni impressi dai cesti di vimini: non tutti i produttori usano ancora questo tradizionale materiale, e spesso i cesti vengono sostituiti da stampi rigati. Bianca anche la pasta, morbida e occhiata. Il gusto è salato, profumato di pascolo. Secondo l'usanza locale, il Morlacco si serve con la polenta, ma è ottimo anche con le patate bollite o con l'insalata verde.

Nettarina di Verona

Dipinta dal Mantegna

Con l'espressione *Naspersega*, si intende a Verona la Nettarina, o pesca noce. La coltivazione di pesche nella piana dell'Adige ebbe inizio nel I sec. d.C. con l'arrivo di questi frutti in Italia dall'Oriente.

Presto le pesche entrarono a far parte del paesaggio e delle abitudini alimentari locali: nella basilica di San Zeno gli affreschi quattrocenteschi del Mantegna ritraggono i colorati frutti. Tante le qualità coltivate, oggi come in passato, genericamente indicate come Pesche di Verona. Tra queste la Nettarina si è conquistata un vasto apprezzamento, tanto che già nell'Ottocento ve-

niva chiamata la 'Regina'. Si tratta dei frutti a polpa gialla o a polpa bianca, ma tutti appartenenti alla specie *Persica laevis DC.*: la buccia è lucida e intensamente colorata, la polpa è soda e sugosa, saporita e dolce. Presenti sul mercato da giugno a settembre, le Nettarine di Verona si gustano in genere fresche, ma trovano largo utilizzo anche in pasticceria, dove vengono impiegate nella preparazione di torte e dolci oltre che di frutta candita.

Oca in Onto

In onore di San Martino

In tutta la Pianura Padana, e specialmente in quella Veneta, la presenza delle oche nei cortili delle caseine è un fatto consueto e tradizionale. Macellate in genere in inverno, quando avevano raggiunto il giusto peso, le oche venivano spennate e preparate per la conservazione delle carni, trattate in vari modi. In molte zone però il momento giusto per macellare l'oca era considerato il giorno di san Martino, l'11 novembre, come ricordano alcuni detti popolari veneti: "Chi no magna l'oca a San Martin nol fa el beco de un quatrin", e ancora, "Oca, castagne e vin, tien tutto par San Martin"

Questa usanza viene da alcuni collegata con il passaggio, in questo periodo, delle oche selvatiche sulle rotte della migrazione; altri ricorrono alla leggenda di san Martino e le oche: Martino, che si era nascosto, spinto dall'umiltà, in un convento, per non essere nominato vescovo di Tours, fu scoperto grazie alle oche allevate nel monastero; queste, non conoscendolo, fecero alla sua vista un tal baccano da attirare l'attenzione su di lui.

Una terza motivazione, legata ai ritmi della vita contadina, identifica la festa cristiana di san Martino con l'antica celebrazione della fine del lavoro dei campi: un'occasione più che buona per uccidere l'oca. E le carni dell'oca offrivano cibo e grasso per tutto l'inverno.

Tra le forme di conservazione, oltre a salami e prosciutti è molto diffusa l'abitudine di porre petto e cosce in una terrina, ben coperti di grasso: l'Oca in Onto si prepara con un procedimento piuttosto lungo. Le carni, salate, riposano per una settimana; vengono poi fatte asciugare presso il camino per un uguale periodo, oppure cotte brevemente; vengono quindi disposte in recipienti di vetro o terracotta: il tutto viene ricoperto con il grasso d'oca fuso e aromatizzato con foglie di alloro. Ben chiusi, i vasi durano per tutta la stagione fredda: tolta dal grasso, la carne di oca può essere cotta in casseruola e servita come secondo, accompagnata da salsa al cren, oppure può essere utilizzata per insaporire la Pasta e Fagioli

Olio Extravergine di Oliva Garda Orientale

L'olio della repubblica di Venezia

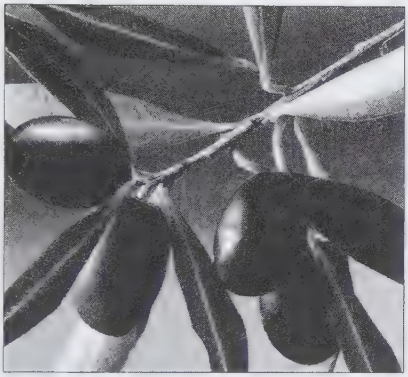
Nell'ambito della DOP Olio Extravergine di Oliva Garda, la menzione Orientale si riferisce all'olio prodotto nei territori posti a est del lago, nelle province di Verona e Mantova. La tradizione olearia veneta è strettamente legata a questo ambiente: già nel Cinquecento, sotto la repubblica di Venezia, le sponde del lago erano descritte nelle cronache dell'epoca come "terra di olivi e vigne e centro della produzione dell'olio per tutta l'alta Italia". E 'Riviera degli ulivi' sono oggi chiamati questi stessi terreni. Le varietà di olive coltivate sono tante, alcune autoctone, altre no, ma per fregiarsi del marchi DOP, l'olio deve essere prodotto per almeno il 50% con olive Casaliva (Drizzar) e Frantoio; a queste si possono aggiungere olive Leccino, Favarol, Moraiolo, Trepp e Pendolino. Il risultato, dopo un processo produttivo rispettoso dell'oliva e un'attenta selezione, è un olio verde oro e limpido, dal profumo delicatamente fruttato; fruttato è anche il sapore, impreziosito da una lieve nota di amaro, mandorlato e piccante.

Olio Veneto

Lo producevano i veterani romani

La storia dell'olivicoltura nel Veneto ha inizio probabilmente in epoca romana, con l'assegnazione dei terreni centuriati ai veterani dell'esercito. Una storia antica che ha portato, attraverso periodi di espansione e momenti di difficoltà, all'attuale produzione di un olio di grande qualità. La Denominazione di Origine Protetta identifica tre tipologie di olio, provenienti da tre diverse zone della regione: l'Olio Extravergine di Oliva Veneto Valpolicella, il Veneto del Grappa e il Veneto Euganei e Berici. Accomunati da una buona esposizione al sole e da un contesto climatico reso mite

dalla protezione offerta dalle Alpi e dall'influsso del mare Adriatico, questi tre territori presentano tuttavia differenze legate alle particolari condizioni locali, alla composizione del terreno e ai trascorsi storici nell'evoluzione dell'agricoltura. Così i tre oli prodotti, pur con un'anima comune, sono caratterizzati ciascuno da una propria personalità. Il Veneto Valpolicella proviene da olive coltivate sulle colline veronesi, su terreni poveri e calcarei: le varietà dominanti sono la Grignano, autoctona, e la Favarol, che devono essere presenti per almeno il 50% L'olio ottenuto è giallo e talvolta sfumato di verde; leggermente fruttato al profumo, ha gusto altrettanto fruttato, delicatamente amarognolo e



muschiato. Il Veneto del Grappa, derivato prevalentemente dalle cultivar Frantoio e Leccino, fruttato al naso come in bocca, ha un colore in cui la nota verde è predominante; ha origine alle falde del monte Grappa, tra le province di Vicenza e Treviso. L'olio che reca la menzione Euganei e Berici nasce in collina, in fertili terreni sedimentari o vulcanici, da cultivar Leccino e Rasara per almeno il 50%. Dall'intenso colore verde dorato, questo olio associa alle note fruttate, dominanti, una punta di amaro

Consorzio di Tutela dell'Olio Extravergine di Oliva Veneto DOP – Via Locatelli, 1 – 37122 Verona – www.oliovenetodop.it

Pandoro

Un dolce brevettato

La prima data certa è il 1894, quando Domenico Melegatti ottenne il brevetto, allora chiamato 'Attestato di Privativa Industriale', per un nuovo dolce chiamato Pandoro. Quanto si racconta sul dolce più noto di Verona, ormai considerato in tutta Italia tra i simboli del Natale, si colloca a metà strada tra storia e leggenda. Tante le teorie che riguardano l'origine del Pandoro di Verona. Secondo alcuni si tratterebbe dell'erede diretto del cinquecentesco 'pan de oro', un dolce a forma di cono ricoperto da foglie d'oro zecchino, che faceva bella mostra di sé sulle tavole più aristocratiche della Repub-

blica di Venezia. La derivazione del nome, in questo caso, è chiara. Altre teorie vedono l'antecedente del Pandoro in un dolce realizzato all'epoca dell'impero degli Asburgo, quando i pasticcieri austriaci, trasferiti in Veneto, avrebbero elaborato una squisita variante del 'Pane di Vienna', a sua volta derivato dalla brioche francese. Una delle opinioni più diffuse, e più probabili, vede il Pandoro come frutto dell'evoluzione del Nadalin, che fino all'Ottocento era stato considerato il dolce di Natale per eccellenza di Verona: un pane soffice e dorato, dalla caratteristica forma di stella, basso e leggermente gonfio nel mezzo, spesso arricchito con uvette e pinoli. Ancora oggi sono numerosi i veronesi che a Natale gustano una fetta di questo antico dolce, la cui genuina bontà è stata via via oscurata dalla fama del Pandoro. Forse, anche in questo caso, potrebbero essere stati i pasticcieri di casa Asburgo a modificare la ricetta tradizionale, ottenendo qualcosa di molto simile al Pandoro che tutti conosciamo. La preparazione del Pandoro è lunga e laboriosa, e ha inizio da ingredienti semplici, ma che devono essere selezionati con cura: farina, burro, zucchero, uova e lievito di birra. Tre le fasi di impasto, intervallate da lunghi riposi per la lievitazione, scanditi da tempi rigorosamente codificati. Il primo impasto si effettua solamente con farina, lievito, zucchero e acqua. Dopo circa 2 ore e mezza si procede al secondo impasto, che vede l'aggiunta di altra farina, zucchero, tuorli e di un secondo pastello lievitato. Il burro viene aggiunto solo nel terzo impasto, a distanza di un'ora e mezza, quando si uniscono ancora farina, tuorli, zucchero e acqua. La pasta ottenuta viene posta nei classici stampi a forma di stella, e viene lasciata lievitare per almeno 6 ore prima della cottura in forno. Soffice, dorato e fragrante, il Pandoro è oggi prodotto, a livello industriale come nelle pasticcerie artigianali, nella versione classica e in decine di versioni arricchite con golosi ingredienti, farcite o glassate.

Piave

Saporito e profumato, sempre equilibrato

È uno tra i più famosi formaggi del Veneto, forse per la suggestione del nome che evoca storie di guerra e paesaggi di fiume, forse per la versatilità che lo rende gradito a tutti e ottimo ingrediente in cucina.

Il Piave, formaggio vaccino a pasta cotta, si presenta in forme cilindriche, del peso di circa 6 kg l'una. La crosta è liscia, sottile ma dura: il colore paglierino si fa più scuro con l'invecchiamento. Bianca o lievemente paglierina la pasta, che, soda e priva di occhiature, diventa più dura nei formaggi stagionati. Saporito e profumato, il Piave non è mai piccante: anche se molto maturo si

conserva dolcemente equilibrato. Le forme, salate a secco o in salamoia, stagionano per almeno 2 mesi per ottenere il formaggio di tipo Fresco; il Mezzano richiede un periodo di affinamento di circa 6 mesi, mentre per lo Stravecchio occorrono 10-15 mesi. Nelle versioni più giovani è un ottimo formaggio da tavola, valorizzato nella gastronomia locale da piatti tipici come il Formai Frit, formaggio fritto servito con polenta e crauti. Lo Stravecchio si presta anche alla grattugia. La produzione del Piave è tipica del Bellunese, terra in cui la tradizione casearia vanta altri formaggi: il Malga, il Dolomiti, il Busche, il Montemagro, il Nevegal e lo Schiz, formaggio fresco spesso consumato cotto alla piastra, che deve il suo nome proprio agli schizzi prodotti in cottura.

Prosciutto Veneto Berico Euganeo

Il prosciutto appeso all'albero

Un marchio di tradizione oltre che di qualità: il Leone di San Marco, impresso a fuoco sui prosciutti, identifica la DOP Veneto Berico Euganeo. Il legame tra le campagne venete e l'arte norcina è del resto molto stretto: ne sono testimonianza i numerosi toponimi riferibili all'allevamento del maiale, da Porcata a Porcellengo, così come le immagini scolpite o dipinte in tante opere d'arte. Tra tutte, il bassorilievo medievale che a Verona, nella chiesa di San Zeno, illustra il calendario dei lavori agricoli: in dicembre si ammazza il maiale, compito del 'mazzin', aiutato dalla gente del contado. Oggi non è più il 'mazzin a copar' il maiale e la produzione del prosciutto si è via via evoluta, concentrandosi per qualità e quantità nell'area attualmente definita dalla DOP: il territorio di 13 comuni in provincia di Padova e Vicenza. Qui i caratteri ambientali e climatici sono del tutto idonei alla lavorazione e alla stagionatura dei Prosciutti: ai piedi dei colli Berici e dei colli Euganei, il naturale avvicendarsi delle stagioni offriva e offre una combinazione di temperatura e di umidità rispondenti alle esigenze delle diverse fasi della lavorazione. Un tempo i Prosciutti, salati e poi lavati in tinozze poste sulle aie, venivano fatti asciugare appesi agli alberi o alle rastrelliere di legno. Oggi, dopo una accurata scelta delle cosce e una salatura attentamente dosata, vengono lavati, rifilati e lasciati asciugare naturalmente. La maturazione minima è di 10 mesi e viene testata pungendo periodicamente i prosciutti con un ago. Affettato,

questo prosciutto crudo mostra il rosso rosato della carne ben distinto dal bianco del grasso. Il sapore è dolce, rotondo e vellutato, pieno ma per nulla salato, delicato ma gustoso.

Consorzio per la Tutela del Prosciutto Veneto - Piazza Vittorio Emanuele II, 3 – 35044 Montagnana (PD) – Tel +39 0429 82964 – www.prosciuttoveneto.it – info@prosciuttoveneto.it

Radicchio di Chioggia e Radicchio di Verona

Un'insalata da cuocere

La pianura veneta offre condizioni ottimali per l'orticoltura, sia per la fertilità dei terreni alluvionali e la ricchezza di acque, sia per i caratteri del clima, in cui il rigore invernale è temperato dalle influenze adriatiche.

Tra i prodotti più rappresentativi della variegata e abbondante offerta di ortaggi c'è senz'altro il Radicchio, una varietà di cicoria, chiamata scientificamente *Cichorium Intybus*. Introdotto nel XVI secolo nei territori della Repubblica di Venezia, il Radicchio si è adattato con successo nel Trevigiano e da lì, nei secoli successivi, si è diffuso nel resto della regione. Un rilievo particolare rivestono il Radicchio di Chioggia e il Radicchio di Verona, che hanno conquistato, attraverso una lunga selezione e una attenta specializzazione colturale, una tipicità indiscussa e una buona affermazione sul mercato. Il Radicchio Rosso di Chioggia, derivato dal Radicchio Variegato di Chioggia, erede diretto di quello di Castelfranco, ha acquistato nel tempo una colorazione rossa sempre più dominante: si presenta come una sfera di foglie ben serrate, di colore rosso scuro, solcate al centro da una nervatura bianca. Disponibile in tutto l'arco dell'anno, diversamente da altre qualità, questa insalata è ricca di sali e vitamine. Fresca e croccante, ha sapore gradevolmente amaro. Il Radicchio di Verona differisce dal precedente so-

stanzialmente per la forma del cespo, ovoidale: le foglie intensamente rosse sono strettamente accavallate l'una all'altra, e presentano un'accentuata nervatura bianca. Ottimo sia crudo, in insalata, che cotto, il Radicchio è parte integrante della tradizione culinaria veneta: un vero classico contadino è il Radicchio bollito e poi insaporito in padella con poca pancetta.

Radicchio Rosso di Treviso

Il rosso che nasce dal buio

Un giorno, un uccellino che si trovava a volare sopra Treviso, lasciò cadere qualche seme sopra il campanile della chiesa: non sapeva che fossero semi di Radicchio, e non sapeva quale prezioso dono stava facendo agli abitanti della città. Una favola, certo, come poco più che una leggenda è quella che attribuisce a un contadino il merito di una felice dimenticanza: era inverno e, dopo aver raccolto del radicchio selvatico, si scordò di averlo ammonticchiato in un angolo di casa. Dopo qualche tempo, se ne ricordò: prese una piantina e tolse le foglie esterne, ormai appassite. Con sorpresa scoprì che le foglie interne erano rosse, ma ancora sane. Questa storia data al XVI secolo l'inizio della coltivazione del Radicchio nella Marca Trevigiana, ma il processo di imbianchimento, che conferisce all'ortaggio la tipica colorazione rossa, risale probabilmente all'Ottocento. Scoperta casuale o frutto di tecniche agronomiche selettive, certo è che il Radicchio Rosso di Treviso deve a questo procedimento la sua fama. A fine estate le foglie ancora verdi del Radicchio vengono riunite perché il cuore rimanga al buio e possano formarsi le nuove foglie rosse. Il Radicchio Rosso di Treviso è tutelato dal marchio IGP, riferito alla produzione di 17 comuni in provincia di Treviso, 5 in provincia di Venezia e 2 in quella di Padova: il disciplinare riconosce due varietà, il Precoce e il Tardivo. Il primo, raccolto a settembre, si presenta in grossi cespi allungati e compatti, le cui foglie, di colore rosso cupo, sono attraversate da una marcata nervatura centrale bianca. Il secondo si raccoglie in dicembre: ha foglie di colore rosso vinoso, talvolta tendenti al marrone, avvolte sull'apice a chiudere il cespo. Per la sua consistenza croccante e il suo gusto delicatamente amaro, il Radicchio Rosso di Treviso è ottimo in insalata oppure cotto ai ferri, come vuole la tradizione, o come ingrediente di ricette: dal classico Radicchio in Saor alle più elaborate paste far-

cite con questa insalata, fino ai risotti e alle preparazioni di carne.

Consorzio Tutela Radicchio Rosso di Treviso e Variegato di Castelfranco – Sede legale: c/o CCIAA di Treviso – Piazza Borsa, 1 – 31100 Treviso – Sede operativa: Villa Guidini – Via G.B. Guidini, 50 – 31059 Zero Branco (TV) – Tel +39 0422 486073 – www.radicchioditreviso.it – consorzio@radicchioditreviso.it

Radicchio Variegato di Castelfranco

Più bello di un fiore

Alcuni lo chiamano 'La Rosa', altri 'Insalata Orchidea': bello da vedere, colorato come un fiore esotico, bianco e screziato di rosso violaceo, con le foglie disposte come i petali di una rosa, il Radicchio Variegato di Castelfranco colpisce per il suo aspetto prima ancora che per il suo sapore. Si racconta, infatti, che una elegante signora si presentò una sera alla prima della Scala con un abito adorno di un cuore di radicchio che proveniva dal suo paese: tutti pensarono si trattasse di uno splendido fiore raro. Coltivato, oltre che a Castelfranco, in diversi comuni delle province di Treviso, Padova e Venezia, il Radicchio Variegato di Castelfranco IGP è nato, probabilmente alla fine dell'Ottocento, dall'incrocio tra il Radicchio Rosso di Treviso e l'Indivia Scarola. Il suo gusto è caratterizzato da un equilibrio di toni dolci e amari, così come la consistenza è insieme croccante e delicata: per questo è perfetto da gustare crudo in insalata. La tradizione locale tuttavia lo vuole anche cotto, grigliato o rosolato con olio, aglio, pancetta e acciughe. La meritata fama di questo ortaggio oggi ha varcato i confini italiani, e non solo: i semi di Radicchio Variegato di Castelfranco, insieme a quelli di Radicchio Rosso di Treviso, sono stati inviati nello spazio dalla NASA, sullo Shuttle STS-95, a sperimentare gli effetti della microgravità.

Recioto di Gambellara

Con le orecchie del grappolo

Il fratello meno famoso, ma non meno buono, del Recioto di Soave condivide con il più illustre parente il nome e l'uva con cui viene prodotto, oltre a tante caratteristiche gustative. Il termine 'recioto' potrebbe derivare dalla parola dialettale *recia*, orecchia, la parte più esposta al sole del grappolo. Secondo altri il nome deriverebbe da 'rescindere', riferito al taglio dei grappoli che precede l'appassimento. Il vitigno, Garganega, uva bianca coltivata da secoli nei territori di Vicenza e Verona, aveva grappolo e acini di dimensioni minori rispetto a quelle odierne. Le uve vengono lasciate appassire fino a gennaio, prima che la vinificazione abbia inizio. Si ottiene così un vino il cui colore giallo va dal paglierino al dorato, dall'intenso profumo fruttato e dal gusto armonico, amabile o dolce, caratterizzato da un lieve retrogusto amarognolo; più o meno vivace, in alcuni casi può risultare leggermente frizzante, in ogni caso è perfetto per accompagnare i dolci. La zona di produzione comprende territori nei comuni di Gambellara, Montebello Vicentino e Montorso, in provincia di Vicenza, e di Zermeghedo, in provincia di Verona. Qui, oltre al Recioto, con la stessa uva si producono, nell'ambito della DOC Gambellara, il Gambellara Classico e il Superiore, bianchi freschi e asciutti. Infine, il Vin Santo di Gambellara viene prodotto con un sistema simile al Recioto, ma con un appassimento più lungo: più elevata la gradazione alcolica, più carico il colore giallo, che tende all'ambrato, più intenso l'aroma di passito

Risi e Bisi

Offre il Doge

Un piatto tradizionale veneziano, che unisce al riso, ampiamente coltivato nella pianura veneta, i piselli, coltivati negli orti delle isole Malamocco, Lido e Sant'Erasmo, dolci e sapidi. A Venezia, il 25 aprile, il giorno della festa di san Marco, patrono della città, ogni anno il Doge offriva un banchetto: in questa occasione la minestra di Risi e Bisi era un piatto di rigore, sempre presente

Un tempo era costume preparare il brodo per la cottura con i baccelli degli stessi piselli, e spesso parte dei baccelli, passata e ridotta in purea, veniva aggiunta alla minestra per renderla più densa: oggi per cucinare la minestra di Risi e Bisi si utilizza più frequentemente del normale brodo vegetale.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 1 kg di piselli freschissimi, da sgranare; 200 g di riso Vialone; 50 g di pancetta; 1 l di brodo; 1 cipolla; burro; Grana grattugiato; prezzemolo; sale; pepe.

Sgranare i piselli, quindi lavarli e sgocciolarli. Far rosolare in un tegame la cipolla affettata con la pancetta tritata grossolanamente. Dopo qualche minuto unire i piselli, lasciarli insaporire, e bagnarli con poco brodo. Portarli a metà cottura (occorreranno circa 15 minuti), unendo poco brodo alla volta, quindi aggiungere il brodo rimasto e, quando avrà preso il bollore, versare nel tegame il riso. Lasciar cuocere il tutto per circa 15 minuti, fino a che il riso risulterà cotto al dente. Unire infine una noce di burro, una cucchiaiata di Grana grattugiato e una manciata di foglie di prezzemolo tritate.

Riso di Grumolo delle Abbadesse

Dal 1100 il riso delle monache

Le abbadesse a cui rimandano il nome di questa varietà di riso e quello del suo paese d'orgine sono le monache benedettine del convento di San Pietro, che ricevettero in feudo il territorio di Grumolo intorno al 1100.

Oggi a chi si trovasse a percorrere la Strada Statale che collega Vicenza a Padova, Grumolo delle Abbadesse apparirebbe come un piccolo ma rigoglioso paese agricolo, fertile centro di una pianura irrigua da secoli disegnata dalla presenza delle risaie. Prima dell'arrivo delle badesse, tuttavia, il paesaggio era ben diverso: furono proprio le monache a dare il primo impulso alla bonifica dei terreni. Ancora per merito delle badesse, a partire dal 1562 i disegni "per condur a Grumolo acque per risarà e irrigazione" iniziarono a tradursi in realtà: negli anni successivi la naturale abbondanza idrica del territorio divenne punto di forza non solo per coltivare il riso, ma anche per commercializzarlo, sfruttando i canali navigabili su cui viaggiavano i barconi trainati da cavalli. Con il passare dei secoli, il monastero benedettino rimase sempre al centro dell'attività risicola

locale: agli inizi dell'Ottocento i terreni furono concessi dalle monache in affitto ai contadini che li lavoravano. Ebbe così inizio, per mano di questi locatari, un attento processo di selezione: si cercò di dare preferenza alle varietà di riso più adatte alle caratteristiche dei campi, quelle con la resa migliore e rispondenti nel modo migliore alle esigenze della cucina locale. Le maggiori attenzioni furono riservate al Carnaroli e al Vialone Nano. Se il primo mantiene ancora oggi quelle particolarità che lo hanno reso il più celebre tra i risi da risotto, il secondo ha sviluppato caratteristiche proprie: per questo motivo, e perché è il più utilizzato nella gastronomia locale, il Vialone Nano è la varietà qui più coltivata. Rispetto al Vialone Nano Veronese, il Vialone di Grumolo ha grani più piccoli: il colore opaco li rende meno belli da vedere, ma nulla toglie al gusto e alla resa in cottura. Un sapore intenso e rotondo, netto e lievemente erbaceo, che in cottura si arricchisce degli aromi assorbiti da liquidi e condimenti, mentre i chicchi, pur gonfiandosi molto, mantengono una consistenza ancor più definita di quella di altri risi della medesima tipologia. Eccezionali i Risi e Bisi preparati con il Vialone di Grumolo, che interpreta con grande personalità i classici della zona, dal Risotto con i Fegatini, al Risotto con l'Anguilla, fino al Risotto dea Badessa, protagonista della fiera che ogni anno Grumolo dedica al suo riso.

Riso Vialone Nano Veronese

Data di nascita: 1937

Il Vialone Nano è una varietà di riso semifino nata nel 1937 dall'incrocio tra le qualità Vialone e Nano. I suoi chicchi, tondeggianti e piccoli, hanno dente pronunciato, testa tozza e sezione tondeggiante. Di colore bianco, sono privi di striscia ma presentano una perla centrale molto estesa. Un riso versatile, caratterizzato da ottima resa in cottura, adatto alla preparazione non solo di risotti, ma di piatti di ogni tipo. Coltivato in diverse aree della Pianura Padana, in provincia di Verona, sulla base di criteri geografici, di selezione e di produzione, è tutelato dal 1996 dal marchio IGP. La zona di produzione del Vialone Nano Veronese è limitata ad alcuni comuni della provincia di Verona: un territorio da sempre legato alla risicoltura per la qualità del terreno, sempre alcalino, per l'abbondanza di acque di risorgiva, e per storia, cultura e tradizioni gastronomiche. Qui il

riso viene coltivato con tecniche rispettose dell'ambiente e del prodotto, su terreni lavorati a rotazione, riducendo al minimo l'utilizzo di sostanze chimiche. Anche dopo la raccolta il riso viene trattato esclusivamente con procedure poco invasive: i chicchi vengono asciugati, sbiancati e infine selezionati con griglie a lettori ottici, in modo da scartare ogni impurità. Il Vialone Nano Veronese IGP, infatti, deve avere grani uniformi per dimensione e aspetto: di media grandezza e di colore bianco, di forma tonda e leggermente allungata. Deve garantire risultati di qualità in cucina, e quindi presentare caratteristiche ben definite di consistenza. Dopo circa 16 minuti, il tempo di cottura ideale, il Vialone Nano mantiene chicchi compatti, pur risultando morbido al palato; aumenta notevolmente il suo volume, e assorbe in abbondanza liquidi, aromi e profumi, che si mischiano alla sua naturale fragranza erbacea per delineare il gusto del piatto preparato. È ottimo per i risotti, che mantengono a lungo il punto di cottura. Tra le numerose ricette, il Risotto all'Isolana, tradizionale di Isola della Scala, è quello che più ne valorizza le peculiarità: il riso, cotto direttamente nel brodo, viene accompagnato da carne di vitello e maiale a dadini e profumato con Grana, rosmarino e cannella. Altrettanto buono, è il Risotto all'Amarone che unisce due delle più note specialità del territorio veronese in un piatto ricco di sapore.

Consorzio Tutela Riso Vialone Nano Veronese IGP – Via Mazzini, 2b - 37063 Isola della Scala (VR) – Tel +39 045 6630815

Sardee in Saor

Un leccornia in cambusa

Sardee, 'sardelle'; *saor* in dialetto significa semplicemente 'sapore', sapore intenso e complesso, dato dall'accostamento di pesce, aceto, cipolle, uvette e pinoli. Piatto tipicamente veneziano, le Sardee in Saor vengono tradizionalmente servite ogni anno per la Festa del Redentore, la terza domenica di luglio. Disposti a strati nei recipienti di terracotta e irrorati con questa sorta di carpione, i pesci fritti si conservano a lungo: la preparazione nasce probabilmente nel XIV secolo come scorta alimentare per pescatori e marinai. Nei lunghi viaggi per mare, il pesce forniva proteine, le cipolle erano considerate un valido rimedio contro lo scorbuto, e l'uva passa garantiva una preziosa scorta di zuccheri. Oltre alle sardelle, si preparano secondo questa antica ricetta tante varietà di pesci, in genere di piccole dimensioni. Per tradizione le Sardee in Saor occupano un posto d'eccezione tra i *cicheti*, gli stuzzichini offerti dalle osterie veneziane, ma sono proposte anche come antipasto.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 600 g di sardine fresche; 600 g di cipolla bianca; 1 bicchiere di aceto di vino rosso; 100 g di pinoli; 100 g di uva passa; olio extravergine di oliva; farina bianca; sale; pepe.

Privare le sardine della testa, lavarle e asciugarle. Mondare le cipolle e tagliarle a fette, farle imbiondire a fuoco lento con qualche cucchiaiata di olio extravergine di oliva. Quando saranno ben rosolate, poco prima di toglierle dal fuoco, salare e unire l'aceto. Lasciar raffreddare, aggiungere l'uvetta, precedentemente ammorbidita in acqua tiepida e ben strizzata, e i pinoli. Infarinare le sarde e friggerle in abbondante olio di oliva (o strutto), fino a quando saranno dorate. Sgocciolarle, disporle su carta assorbente da cucina perché perdano l'unto in eccesso e salarle. Lasciar raffreddare, quindi disporre le sarde in una terrina a strati alternati con le cipolle e il loro fondo di cottura. Coprire la terrina e lasciar riposare in frigorifero per almeno 2 giorni prima di servire.

Soprèssa Vicentina

È buona cruda e ottima cotta

Più o meno grossa, di forma cilindrica e leggermente incurvata, la Soprèssa Vicentina DOP appare ricoperta da un velo di muffa chiaro, frutto della stagionatura. Al taglio, le fette, morbide e compatte, hanno un colore rosato, dovuto allo sfumare delle parti bianche di grasso nel rosso della carne. Preparata in tutta la provincia di Vicenza, è strettamente legata al territorio di origine, come attesta innanzitutto il nome, voce dialettale per 'soppressa' o 'soppressata'. La carne proviene da maiali allevati nella zona, di cui si utilizzano i tagli più pregiati: coscia, spalla, coppa, pancetta, lombo e grasso di gola. I vari tagli, macinati in grana mediogrossa, vengono insaporiti con sale, grani di pepe spezzettati ed, eventualmente, aglio e aromi come cannella, rosmarino e chiodi di garofano. Il trito viene insaccato nel budello bovino, quindi il tutto viene legato e posto ad asciugare per circa 5 giorni. Il tempo di stagionatura dipende dalle dimensioni del prodotto finito, e varia da circa 2 a 4 mesi. Speziata al naso e delicata in bocca, la Soprèssa Vicentina si può gustare sia cruda sia cotta, nel tradizionale abbinamento con la polenta. Cruda e affettata sottilmente, si accompagna a sottaceti, formaggio e pane bianco o Pan Biscotto; cotta viene in genere proposta con i Crauti e i cavoli in generale, con erbe di campo lessate o con i fagioli.

Consorzio di Tutela della Denominazione 'Soprèssa Vicentina' – Via F. Foscari, 4 – 36016 Thiene (VI)

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Veneto.

BACCALÀ MANTECATO

Un classico della cucina veneziana, dove lo stoccafisso ammollato viene lessato, spinato, sminuzzato e lavorato in un mortaio con abbondante olio, sale, pepe nero, aglio e prezzemolo: il risultato è una morbida e saporita crema da gustare con crostini di pane o polenta.

CARNE DE FEA AFUMEGADA

Carne di pecora affumicata, salata e profumata di ginepro, una specialità di Belluno che si gusta cruda, condita con succo di limone, oppure cotta sulla griglia, ammorbidita con vino bianco

FIGALET

Tradizionale della zona orientale della Marca Trevigiana, è una salsiccia preparata con fegato e carne di maiale, macinati, salati e profumati con cannella. L'impasto, arricchito con uvetta ammorbidita nel vino dolce, viene insaccato nel budello naturale. Cotto in tegame o arrosto, il Figalet si serve con la polenta

FORMAGGIO AGRODINO DI MALGA

Questo formaggio vaccino, tradizionale delle montagne del Bellunese, è ormai una rarità: sotto una crosta liscia ed elastica, le forme cilindriche racchiudono una pasta compatta e saporita.

FORMAGGIO CASATO DEL GARDA

Tocchetti di formaggio Monte Veronese d'Allevo immersi nell'Olio Extravergine del Garda: una tecnica di conservazione antica per un prodotto originariamente riservato alle tavole più ricche, oggi offerto come antipasto.

FORMAIO EMBRIAGO

Come ingrediente base si possono utilizzare tutti i formaggi tipici del Veneto: immerso nelle vinacce e bagnato con vino rosso, il formaggio acquista un intenso profumo vinoso e sapore caratteristico e aromatico. Il colore violaceo delle vinacce si trasmette solo alla crosta, mentre la pasta conserva la sua tonalità naturale.

LATTERINI MARINATI
DEL DELTA DEL PO

I Latterini sono piccoli pesci, che nel delta del Po vengono pescati con particolari reti. Una volta fritti, vengono conservati in salamoia e serviti come antipasto. Nella stessa zona è tradizionale anche l'Anguilla Marinata.

PAN BISCOTTO

Pane all'olio lungamente conservabile, secco e friabile: è la biscottatura, la seconda lunga cottura a temperatura moderata, a conferire queste caratteristiche ai filoncini di Pan Biscotto, varietà diffusa in tutta la regione. Nei tempi passati costituiva una scorta da custodire gelosamente e da utilizzare come alternativa alla polenta, in abbinamento a tutto, anche alla frutta.

PASTISSADA DE CAVAL

Saporito stufato di carne di cavallo, cotta lungamente nel vino rosso e insaporita con cipolla, alloro, paprica e chiodi di garofano. Tradizionale di Verona, si serve in genere come secondo piatto con la polenta, ma spesso è utilizzato anche come sostanzioso sugo per gli gnocchi.

PROSECCO

Tranquillo, Frizzante e Spumante: tre le tipologie di Prosecco di Conegliano e Valdobbiadene, certamente uno dei vini bianchi più noti di tutto il Veneto. Tradizionalmente servito come *ombreta* nelle osterie di Venezia, ha gusto morbido e va bevuto entro il primo anno dalla vendemmia.

SALAME DI ASINO

In provincia di Vicenza si allevano da secoli gli asini di razza Furlana: con le carni magre di questo animale, ammorbidite con grasso di maiale, si prepara un salame più o meno stagionato e più o meno speziato a seconda delle consuetudini locali. Diffuso anche in provincia di Padova, il Salame d'Asino si serve crudo, a fette sottili, oppure cotto alla griglia o in tegame.

SALAMELLE DI CAVALLO

Lunghe e sottili, ricoperte esteriormente da una muffa biancastra, queste Salamelle, tipiche del Padovano, sono prodotte con carne suina ed equina. Dopo una stagionatura di 3-6 mesi, le Salamelle di Cavallo se vengono affettate mostrano una pasta scura e consistente. Particolarmente saporite, si gustano con pane bianco.

SALSA PEARÀ

Midollo di bue, pane grattugiato, burro, Grana grattugiato, sale e pepe sono gli ingredienti per questa salsa tipica del Veronese: il tutto va cotto su fuoco dolcissimo per lungo tempo. Si serve per accompagnare il bollito.

SANGUE MORLACCO

Liquore ottenuto ponendo in infusione le ciliegie Marasche, il Sangue Morlacco viene prodotto esclusivamente a Torreggia, sui colli Euganei. Il suo insolito nome è figlio di D'Annunzio, che così lo battezzò durante l'impresa di Fiume.

SCHENAL

Lombo di maiale intero, salato, profumato con pepe, cannella, alloro, chiodi di garofano e bacche di ginepro: in provincia di Treviso lo Schenal, scuro, gustoso e aromatico, si gusta sia crudo sia cotto, da solo o per insaporire zuppe e minestre.

ZAETI

Biscotti di farina di mais, più o meno dolci, arricchiti con pinoli e uvette, gli Zaeti devono il loro nome, letteralmente 'gialletti', al colore giallo che li contraddistingue.

FRIULI VENEZIA GIULIA

Aglio di Resia

Rosso, piccolo e dolce

Una nicchia scavata tra le Alpi Giulie, lungo la via storica delle grandi migrazioni, un'isola linguistica unica, dove ancora si parlano gli stessi dialetti di più di mille anni fa, dove i costumi, il folclore, le feste e le tradizioni rimangono quelli delle genti slave, giunte dalle steppe dell'Asia. Per secoli, qui come altrove, le Alpi hanno offerto protezione e rifugio a popoli portatori di civiltà remote, sopravvissute fino ai nostri giorni proprio per l'isolamento cui furono costrette dalla natura del territorio. E a San Giorgio, a Prato di Resia, a Oseacco, a Gniva, a Stolvizza e a Coritis, borghi allineati lungo la val di Resia, sono sopravvissute tipicità colturali del tutto particolari. Tra queste lo *strok*, come gli abitanti della zona chiamano l'aglio. Coltivato negli orti di casa con strumenti semplici e metodi naturali, l'Aglio di Resia ha grande qualità, apprezzata da tempo anche oltre confine. Piccoli i bulbi, rivestiti da una tunica rosata, suddivisi in 6 o 8 spicchi ciascuno; fine e al contempo deciso l'aroma, dolce e per nulla acre il gusto, più intenso di quello delle varietà commerciali. L'Aglio di Resia, assolutamente introvabile se non in loco, è utilizzato nella preparazione dei salumi, ma soprattutto entra ad arricchire i piatti della cucina della valle, dove viene anche consumato bollito, come ingrediente di insalate.

Per acquistare l'Aglio di Resia rivolgersi all'Ente Parco Naturale delle Prealpi Giulie – Piazza del Tiglio, 3 – 33010 Resia (UD) – Tel +39 0433 5353

Biga

Il pane di Servola

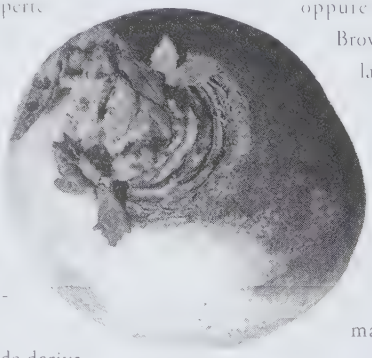
Il pane tradizionale più noto e diffuso della Venezia Giulia deriva probabilmente il suo nome dal termine latino che indica il carro a due cavalli, a sottolineare la forma doppia di questo pane, composto da due sfere di pasta attaccate. Le donne di Servola, quartiere di Trieste, fino a pochi decenni fa lo vendevano lungo le strade di campagna e nelle piazze cittadine: lo portavano sulla testa, in grandi cesti:

questo era il lavoro delle 'pancogole', che fin dal l'epoca medievale non solo preparavano il pane, ma anche lo trasportavano e lo vendevano nei mercati della zona. Si dice che la fama di queste donne arrivò fino a Vienna, dove le panco gole furono invitate per istruire nell'arte della panificazione i fornai di corte.
La Biga è un pane dorato, con croccante molli ca morbida e bianca, profumato e fragrante, da consumarsi in giornata, quando è fresco. Per preparare la Biga si lavora un impasto di farina di grano tenero, acqua, lievito naturale, lievito di birra e sale. Tradizionalmente la pasta, prima di essere infornata, doveva subire una doppia lievitazione, ma oggi sempre più frequentemente viene proposta una versione più semplice, in cui i tempi di riposo sono ridotti senza che la qualità del pane ne risenta

Brovada

Rape e vinacce fermentate

La Brovada, rape inacidite è una preparazione tipicamente friulana, ancora oggi realizzata con metodi antichi. L'ingrediente principale sono le rape a colletto viola: raccolte secondo l'usanza dopo la prima gelata dell'inverno, vengono lasciate appassire leggermente, quindi disposte nei tini, a strati alternati a vinacce di uva rossa, e coperte con acqua
Dopo più di un mese le rape vengono sgocciolate, sbuc ciate e grattugiate a filetti lo stesso sistema con cui una volta la Brovada veniva preparata in casa, co me scorta per ogni famiglia, economica ma saporita e facilmente conservabile.
Dalle vinacce rosse la Brovada deriva non solo il suo colore rosato o violetto, ma anche il suo profumo intenso e il suo sapore acido e deciso. Si consuma cotta, rosolata con un soffritto di lardo, aglio e cipolla e poi stufata con acqua oppure brodo, così preparata, la Brovada è il contorno ideale per la carne di maiale, e in parti colare per il Muset, il tipico cotechino, lessato.



La tradizione vuole che questo piatto venga servito il giorno dopo la preparazione, perche con il riposo i sapori si amalgamano e si intensificano. Altrettanto tradizionale è l'utilizzo della Brovada nelle zuppe, in particolare minestra di fagioli, e nella Jota friulana.

Azienda Agricola Mansutti Fulvio e Giovanni - Via Selvuzzis, 19 – 33050 Pavia di Udine (UD) – Tel/Fax +39 0432 675105 – www.brovadamansutti.it

Cjalsons

Il piatto delle feste

C'è chi racconta che i *cremar*, i venditori ambulanti che dalla Carnia viaggiavano in tutto il Nord Italia vendendo gli ortaggi locali e le spezie esotiche del mercato di Venezia, tornati a casa raccoglievano quanto rimasto sul fondo delle loro gerle di legno e lo consegnavano alle mogli. Le donne utilizzavano le erbe, le spezie, le uvette e le altre prelibatezze così raccolte per insaporire dei grossi ravioli: un buon pranzo in onore del ritorno del marito. Di certo i Cjalsons sono per tradizione in Carnia il piatto delle feste, da preparare per il giorno del patrono o per un compleanno, per il pranzo di nozze o addirittura, in certi borghi, un tempo erano preparati ai primi di marzo per celebrare il sole che tornava a splendere, scacciando l'inverno. Ogni paese, ogni frazione, ogni famiglia ha una propria ricetta per questa sorta di agnolotti dal sapore contrastato di toni dolci e salati, così come non si troverà il nome scritto nello stesso modo per più di due volte: Cjalsons, Cjarsjons, Cialsons, Cialzon... Per prepararli occorre impastare la farina bianca con acqua calda, leggermente salata, quanta sarà necessaria a ottenere un composto sodo. Stesa in sfoglia sottile, la pasta andrà tagliata in dischi del diametro di 8-10 cm con l'aiuto di un tagliapasta rotondo o di un bicchiere capovolto. Si procede quindi alla preparazione della farcia, il 'pastum', ottenuto aromatizzando le patate lessate e schiacciate con un soffritto di burro, cipolla ed erbe quali melissa, prezzemolo, menta, timo, cedrina, basilico, finocchietto, maggiorana e dragoncello. Il tutto deve insaporire sul fuoco per alcuni minuti, quindi occorre arricchire ulteriormente questa sorta di purea con uvette e fichi secchi tritati, marmellata di albicocche, abbondante cannella in polvere e poco cioccolato grattugiato; il pastum va poi completato con qualche amaretto sbriciolato, un poco di ricotta affumicata e una grattugiata di scorza di limone, quindi lavorato fino a che non risulterà omogeneo. Solo a questo punto lo si potrà distribuire sui dischi di pasta, che andranno quindi piegati e chiusi a formare una barchetta o un agnolotto. Lessati in acqua salata, i Cjalsons si scolano con la schiumarola mano a mano che vengono a galla, quindi si condiscono con burro fuso e ricotta affumicata grattugiata. Tra tutte le varianti, che prevedono l'aggiunta di mele, noci e diversi aromi, la più diffusa è quella dei Cjalsons alle ortiche.

Formaggio Salato Friulano

Matura sott'acqua

La stagionatura avviene nell'acqua. La particolarità di questo formaggio risiede proprio in questa tecnica di conservazione, mantenuta nel tempo e nata da una semplice necessità: avere a disposizione un formaggio morbido durante l'estate, quando le vacche erano in alpeggio e, di conseguenza, a valle veniva a mancare il latte. Il cacio locale, infatti, prodotto con latte completamente scremato, tendeva a indurire rapidamente se lasciato maturare all'aria. Ancora oggi nelle valli friulane le forme appena preparate si immergono nella salina, una salamoia di acqua, sale, panna di affioramento e latte: il liquido viene mescolato ogni due giorni perché il composto possa 'respirare' e rimanere omogeneo; la salamoia inoltre non viene mai rinnovata del tutto, ma rabboccata all'occorrenza. Il trattamento dura almeno un mese. Il risultato è un formaggio salato, come indicato dal nome, ma fresco. Di forma circolare più o meno regolare, è privo di crosta, bianco e morbido. Esistono tuttavia diverse varianti del Formaggio Salato, tutte strettamente legate alle abitudini locali e alle scelte dei singoli artigiani, ma sempre caratterizzate dall'utilizzo della salina: su tutte, l'Asìno, formaggio tipico delle valli d'Arzino, Tramontina e Magnaghese, in provincia di Pordenone, realizzato anche in una versione più dura, stagionata più a lungo e diffusa soprattutto nella zona di Sauris, in provincia di Udine.

Frico

Una croccante frittella

Quello che un tempo era un piatto povero, originario delle valli della Carnia, oggi viene spesso servito come raffinato antipasto, realizzato anche con formaggi diversi dal tradizionale Montasio. Oltre al classico Frico morbido, arricchito in genere con patate e cipolle, dall'aspetto simile a quello di una frittata, viene preparato anche il Frico 'secco', friabile una volta raffreddato ma facilmente modellabile finché caldo, a formare gustose coppette in cui servire funghi e fondute:

questa versione si ottiene semplicemente facendo fondere il formaggio grattugiato in un padellino ben caldo

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 500 g di Montasio o Latteria; 2 patate; 1 cipolla; burro; brodo di carne.

Tritare le cipolle, pelare le patate e grattugiarle grossolanamente. In una larga padella di ferro, o a fondo antiaderente, far sciogliere una noce di burro e porvi a rosolare la cipolla. Unire le patate e farle insaporire rapidamente, quindi portarle a cottura bagnando con brodo se necessario. Tagliare il Montasio a cubetti, aggiungerlo alle patate ormai cotte e lasciarlo fondere, mescolando per amalgamare gli ingredienti. Poco prima di togliere la preparazione dal fuoco, alzare la fiamma in modo che il fondo possa abbrustolire e formare una crosticina dorata. Con l'aiuto di un coperchio, oppure di un piatto, capovolgere il Frico e lasciarlo dorare anche sull'altro lato. Trasferire sul piatto da portata o su un tagliere e servire

Grappa Friulana

La 'sgnapa' del notaio

In dialetto, *sgnapa*: la Grappa Friulana vanta un elevato livello di qualità e una tradizione antichissima. Il primo documento in cui se ne trova menzione certa è datato 1451: si tratta dell'inventario relativo ai beni di un notaio di Cividale, Ser Everardo, dove compare un alambicco, "ferrum ad faciendam aquavitem". Certo, gli alambicchi utilizzati oggi nelle distillerie della regione non sono gli stessi del Quattrocento, ma la cura nella produzione è rimasta invariata nel tempo. I laboratori artigianali friulani si servono di impianti di distillazione discontinui a vapore diretto: qui, terminato un processo di distillazione, prima di dare inizio al successivo le apparecchiature vengono completamente svuotate e riempite con nuove vinacce. La classica Grappa Friulana è quella proveniente da vinacce miste, che riuniscono i resti di tutte le uve vendemmiate. Sempre più diffusa però è la recente scelta di produrre grappe monovitigno, una pratica che ha avuto inizio proprio in Friuli-Venezia Giulia negli anni Settanta nella distilleria Nonino di Percoto e che ha incontrato un favore sempre più largo nel pubblico

La prima monovitigno è stata la Grappa di Picolit, uva tipicamente friulana, che conferisce al distillato ottenuto caratteristici sentori fruttati.

Consorzio per la Tutela della Grappa Friulana – Via Poscolle 6 – 33100 Udine – Tel +390432 509394

Gubana

Il dolce pasquale che viene dalla Slovenia

È il dolce delle grandi occasioni: una morbida spirale di pasta, ricca di frutta secca, da servire a fette, a piacere inzuppate nella Grappa. Il nome ne svela la forma e l'origine: in sloveno *guba* significa 'piega' e indica la tecnica di realizzazione della Gubana, ottenuta arrotolando su se stesso un filone di pasta; e come il nome deriva dallo sloveno, così la tradizione di questa specialità è legata alla storia culturale friulana, in cui si fondono influenze slave, austriache, venete e orientali.

Una ricetta antica, quella della Gubana, così come antica è l'usanza di servirla nei giorni di festa, in particolare a Pasqua e per celebrare momenti solenni, come il matrimonio

E davvero speciale fu il pranzo allestito a Cividale in onore di Papa Gregorio XII, nel 1409: il Comune offrì un sontuoso banchetto, coronato da quello che già allora era considerato il dessert per eccellenza

Ancora oggi nelle terre bagnate dal torrente Natisone la Gubana si prepara in casa come un tempo quando, per Pasqua, le famiglie, ciascuna secondo la propria ricetta, cuocevano nel forno del paese i dolci: non solo uno per casa, ma tanti, perché almeno una Gubana doveva essere conservata fino a Pentecoste. In tutta la regione la Gubana viene preparata, con piccole varianti, nelle pasticcerie, nelle panetterie e nei laboratori artigianali. La pasta – lievitata per due volte, arricchita con burro, uova e zucchero, profumata con Grappa e scorza di limone – viene stesa e farcita con un composto di noci, pinoli, uvetta e canditi legato con uova e burro. La pasta viene poi arrotolata a formare un cilindro, che a sua volta viene avvolto su se stesso. Un altro periodo di lievitazione e poi la cottura nel forno.

Il ripieno della Gubana può comprendere ingredienti diversi a seconda degli usi locali e familiari; in ogni caso il risultato è un dolce importante e sostanzioso, soffice e denso di tanti sapori, stretto parente dello Strudel e del Presnitz triestino.

Pasticceria Ducale – Piazza Picco, 18 – 33043 Cividale del Friuli (UD) – Tel +39 0432 730707
Pasticceria Carli – Via Vittorio Veneto, 36 – 33100 Udine

Gulasch Triestino

Il gusto dell'impero

L'impronta che la dominazione asburgica ha lasciato su Trieste è profonda, visibile e tangibile non solo nelle architetture e nell'organizzazione urbanistica della città, ma anche nella sua gastronomia.

Il Gulasch, piatto tipicamente austroungarico, assume a Trieste tutti i caratteri di una specialità locale. La tradizione vuole che il gustoso spezzatino venga servito per insaporire un piatto di gnocchi di patate, rigorosamente preparati a mano.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 800 g di polpa di manzo; 800 g di cipolla; paprika forte; 500 g di salsa di pomodoro; alloro secco; rosmarino secco; maggiorana secca; 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva; sale.

Tagliare a cubetti la polpa di manzo. Affettare sottilmente le cipolle e porle ad appassire in un capace tegame, posto su fuoco dolcissimo, con 4 cucchiai d'olio, fino a quando cominceranno a disfarsi: unire allora la carne e farla rosolare, a fuoco molto basso, aggiungendo un cucchiaio abbondante di erbe secche tritate. Unire anche un cucchiaino di paprika precedentemente sciolta in poca acqua calda. Versare la salsa di pomodoro e salare. Lasciar cuocere molto dolcemente, a tegame coperto, per circa 2 ore, bagnando con poca acqua se necessario. Servire il Gulasch ben caldo, accompagnato a piacere da gnocchi di patate.

Jota Triestina

Una minestra mitteleuropea

Oltre alle Luganighe di Vienna, come qui chiamano i Wurstel, al Bollito di maiale e al Prosciutto in crosta, tutto accompagnato da crauti, senape e salsa al cren, oltre al Gulash, alla Trippa e agli Gnocchi di pane, nei 'buffet', i locali più tipici di Trieste, è possibile assaporare la Jota. In questi locali, chiamati in dialetto *bifè*, è sempre possibile gustare uno spuntino veloce o un pasto completo: nell'Ottocento i primi buffet furono aperti vicino a mercati, stazioni, scuole e uffici pub

blici per rispondere alle esigenze di operai e impiegati. Oggi non sono cambiate né la filosofia, né la clientela, né l'offerta gastronomica di questi locali, che costituiscono una vetrina della cucina mitteleuropea. Tipicamente mitteleuropea è anche la Jota, un minestrone di crauti, o per meglio dire *capuzi garbi* e fagioli. Sulla ricetta base si innestano infinite varianti, più o meno ricche: chi aggiunge un battuto di lardo e prezzemolo, chi fa rosolare i crauti nella pancetta, chi aggiunge puntine e luganighe al brodo, chi invece elimina del tutto la carne. Completamente diversa la minestra che nel Friuli viene chiamata con lo stesso nome: la Jota friulana è fatta con Brovada, fagioli, latte e farina di mais

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 400 g di crauti; 200 g di fagioli secchi; 200 g di cotenne di maiale; 4 patate; 50 g di lardo; 1 cipolla; aglio; alloro; chiodi di garofano; cumino; farina; olio extravergine d'oliva; sale; pepe.

Lasciare i fagioli in ammollo in acqua per una notte intera, quindi sgocciolarli e lessarli, insieme con le cotenne ridotte a pezzi, in acqua inizialmente fredda, salata e aromatizzata con due foglie di alloro: occorrerà circa un'ora e 30 minuti. A circa 20 minuti dal termine della cottura, unire le patate sbucciate e tagliate a piccoli pezzi. Mentre i fagioli cuociono, far scaldare qualche cucchiaio di olio in un tegame, aromatizzandolo con due spicchi di aglio sbucciati e leggermente schiacciati; eliminare l'aglio, unire i crauti, salare, pepare, profumare di cumino e lasciar cuocere dolcemente per circa mezz'ora. Versare i crauti nella pentola con i fagioli ormai cotti. Soffriggere uno spicchio di aglio in un padellino con qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva, quindi eliminare l'aglio, unire un cucchiaio di farina bianca e lasciarla tostare mescolando perché non si formino grumi; unire il tutto ai fagioli. Lasciar insaporire ancora qualche minuto, regolare di sale e servire la Jota ben calda.

Malga del Friuli

Il formaggio che nasce negli alpeggi

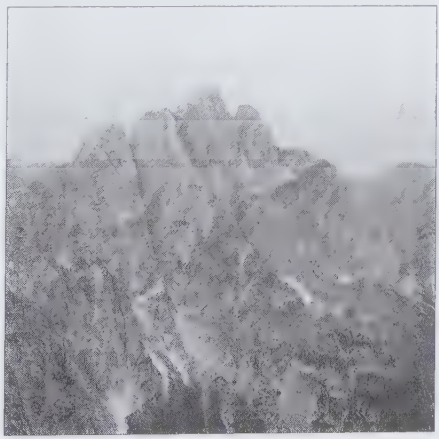
Già il nome descrive la sua natura di formaggio vaccino di alpeggio: il Malga del Friuli si produce in tutte le regioni montane delle province di Udine e Pordenone. Il processo di caseificazione comprende diverse fasi: l'aggiunta di caglio di vitello al latte leggermente scaldato; la rottura della cagliata e l'estrazione dal siero della massa casearia, che poi viene posta nelle fascere e infine pressata. Le forme di Malga del Friuli vengono quindi salate, per immersione, in salamoia e lasciate matu-

rare per un periodo di durata variabile. Le forme di Malga del Friuli – cilindri schiacciati del peso di 5-8 kg ciascuno – sono ricoperte da una crosta chiara, elastica, liscia e omogenea che, con il protrarsi dell'invecchiamento, si fa via via più dura. Chiara anche la pasta, delicatamente paglierina, soda, morbida, compatta e leggermente occhiata: i formaggi più vecchi assumono un colore più scuro e una consistenza friabile, mentre l'occhiatura diventa ancora più rara e fine. Con l'avanzare del tempo anche il profumo si intensifica, e il sapore, dolce nei formaggi giovani, diventa più deciso, complesso e aromatico.

Montasio

I frati lo facevano già nel XII secolo

L'abbazia benedettina di Moggio Udinese, sul massiccio del Montasio, al confine con la Slovenia, è il luogo di nascita di questo formaggio. I frati lo preparavano fin dal XII secolo con il latte proveniente dagli alpeggi dell'altopiano, allora proprietà dell'abbazia. Da qui i metodi di caseificazione messi a punto dai benedettini si diffusero in tutta la regione fino a giungere alla pianura Veneta. Questa è la storia, anche se è bello credere alle leggende delle montagne friulane, che vedono il Montasio come un dono fatto dal l'*Omm Salvadi*, l'uomo selvatico, ai valligiani Silvan – questo il nome con cui era chiamato questo personaggio che popolava la fantasia dei bambini come una specie di 'babau' – avrebbe insegnato ai contadini come trasformare il latte in formaggio. Dal mito alla realtà: oggi il Montasio DOP si produce in tutto il Friuli Venezia Giulia e in Veneto, nelle province di Belluno e Treviso e in parte di quelle di Padova e Venezia. Per realizzare questo formaggio vaccino grasso a pasta dura si utilizza latte intero fresco e crudo, al quale si aggiunge il caglio di vitello per ottenere la cagliata, che, una volta rotta, viene cotta. La massa viene quindi posta in fascere e pressata; la salatura è



a secco, ma può essere realizzata in parte in salamoia e in parte a secco. La durata del periodo di maturazione determina le caratteristiche delle tre tipologie di Montasio riconosciute: Fresco, Mezzano e Stagionato. Per il Montasio Fresco la stagionatura dura da 2 a 5 mesi, per il Mezzano da 5 mesi a un anno; per il Montasio Stagionato occorre aspettare anche fino a 2 anni. Il Montasio DOP ha forma cilindrica, di pezzatura variabile tra i 5 e i 9 chili. La crosta, chiara, liscia, compatta ed elastica, diventa via via più scura, spessa e secca con il protrarsi della maturazione; così la pasta da bianca diventa paglierina e poi gialla, da compatta si fa friabile e granulosa. Anche il gusto varia nelle tre tipologie: delicato, dolce e ricco di sentori di latte nel formaggio Fresco, pieno e deciso nel formaggio Mezzano, il sapore si fa aromatico, sapido e piccante nel Montasio Stagionato.
Ingrediente base nella preparazione del classico Frico, il Montasio si gusta anche come formaggio da tavola, oppure si utilizza per insaporire la polenta

Consorzio per la Tutela del Formaggio Montasio – Viale San Daniele, 4 – 33033 Codroipo (UD) – Tel +39 0432 905317 – www.formaggiomontasio.net – info@formaggiomontasio.net

Muset

Con la testa del 'porcit'

Chiamato anche Musetto, deve il nome al suo ingrediente principale, il muso del maiale, *porcit* in friulano. Si tratta di una sorta di cotechino, la cui produzione è diffusa e radicata in tutta la regione: centro e cuore di questa tipicità sono le valli del Natisone, e in particolare la città di Cividale del Friuli. Per preparare il Muset si utilizzano, oltre al muso, parti della coscia e cotenne di maiale. Le carni vengono tritate finemente, quindi condite con sale, pepe, aromi che variano da zona a zona – noce moscata, coriandolo, cannella, peperoncino e pepe garofanato – e ammorbidite con vino bianco o Marsala. Il risultato deve essere un composto omogeneo, da insaccare nel budello naturale.

Il Muset si consuma cotto: va lessato a lungo su fuoco dolcissimo, quindi va tagliato a fette piuttosto spesse e servito ben caldo: oltre al tipico abbinamento con la Brovada, viene tradizionalmente proposto con la polenta, con i fagioli oppure con i crauti, ma è ottimo anche con la purea di patate.

Fornasari Luigi Macelleria – Piazza San Nicolò, 30/1 – 33043 Cividale del Friuli (UD) – Tel +39 0432 731641

Oca

Metà oca, metà maiale

Lo storico e geografo Strabone riferisce come la notorietà degli *anserarii* di Aquileia – gli allevatori di oche – fosse giunta fino a Roma: apprezzati per la loro abilità, i guardiani di oche erano chiamati nella capitale e lì si recavano portando con sé diversi capi di oche aquileiesi. Le oche, da sempre presenti nelle campagne friulane, offrono oggi materia prima per una vasta gamma di prodotti. Il Prosciuttino Crudo d'Oca si prepara con una lavorazione molto simile a quella usata per i suini: le cosce, con osso e pelle, vengono impilate in grossi tini, cosparse di sale grosso. Al termine della salatura, i prosciutti devono stagionare, per almeno un mese, in ambienti idonei. Il Prosciuttino d'Oca riproduce, su scala ridotta, la forma di un prosciutto di maiale; molto magro, ha gusto delicato. Il Salame d'Oca può essere prodotto esclusivamente con carni di oca, oppure con carni miste di oca e di maiale; nel primo caso la carne viene tagliata in piccoli pezzi e insaporita con sale, pepe e vino. Il composto viene insaccato nella pelle del collo dell'oca, legato e appeso a stagionare per almeno 3 mesi. Chiamato anche Salame d'Oca Giudeo, perché soddisfa i precetti alimentari della religione ebraica, questo salame si produce principalmente nella zona di Palmanova.

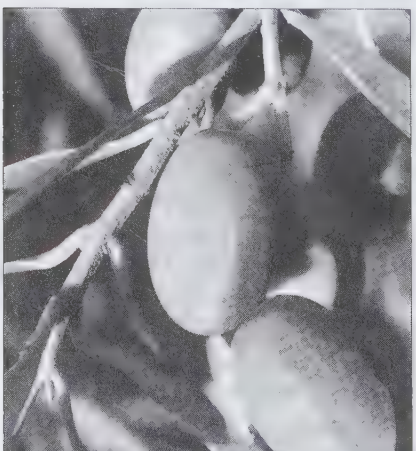
Nel secondo caso, l'impasto, più fine, è composto da parti magre di oca e grasse di maiale: ben amalgamate fra loro, le carni sono conciate con sale, spezie e aromi e insaccate nel budello naturale. Un altro prodotto tipico è il Petto d'Oca affumicato: i petti, completi di pelle, vengono profumati con sale, pepe, rosmarino, alloro e altri aromi, quindi arrotolati, lasciando la pelle all'esterno; l'affumicatura è seguita dalla stagionatura, di circa 3 mesi. Al taglio, il Petto d'Oca possiede colore rosso intenso, orlato di grasso bianco. Inoltre, il Petto d'Oca è protagonista di una preparazione tradizionale, ancora diffusa a livello familiare: il petto, salato e lasciato asciugare, viene posto in vasi di ter

racotta e coperto con grasso d'oca fuso. Il Cotto d'Oca e il Porcaloca sono specialità davvero particolari: in entrambi i casi l'oca viene completamente disossata, farcita, cotta in forno per più di 10 ore e poi affumicata delicatamente. Se il ripieno del Cotto d'Oca è costituito dalle cosce dello stesso animale, disossate e salate, quello del Porcaloca è invece un filetto di maiale salato: dal connubio tra le due carni e i due sapori nasce il nome particolare

Olio Extravergine di Oliva Tergeste

L'olio del Carso

È l'olio di Trieste: la DOP Tergeste riconosce la stretta tipicità di questo olio extravergine, la cui produzione è limitata al territorio della provincia. Tergeste è l'antico nome della città, colonia romana in epoca augustea: qui, dove già Greci e Fenici avevano introdotto la cultura dell'ulivo, i Romani ampliarono e potenziarono le piantagioni, perfezionando le tecniche di coltivazione e di lavorazione delle olive. L'olivicoltura è ancora una tra le poche attività agricole di rilievo in questa zona: un'attività radicata e favorita dal clima particolarmente mite che la presenza dell'Adriatico assicura a tutta l'area di coltivazione. Non solo: i terreni marnosi delle colline che si affacciano sul golfo di Trieste e i suoli calcarei dell'altopiano Carsico hanno consentito lo svilupparsi di una varietà autoctona di oliva, la Bianchera o Belica. Il nome di questa cultivar descrive la colorazione del frutto, che non si afferma completamente nemmeno quando la maturazione è completa. Questa è la varietà dominante nell'Olio Extravergine Tergeste, presente per almeno il 20%, insieme a Carbona, Leccino, Leccio



del Corno, Frantoio, Maurino e Pendolino. Con queste olive si produce un olio dal colore verde dorato, dal profumo fruttato, che rivela note di mandorla e di erba fresca. Sensazioni mandorlate e fruttate sono presenti anche nel sapore, intenso, definito e lievemente piccante. Condimento ideale per le minestre e le zuppe di cui è ricca la cucina giuliana, oltre che per il pesce dell'Adriatico, è adatto a insaporire carni alla griglia o bollite così come verdure crude o cotte.

Comitato Promotore Tergeste DOP – c/o CCIAA di Trieste – Piazza della Borsa, 14 – 34100 Trieste – www.tergestedop.it

Picolit

Un vino tra fama e oblio

Il nome Picolit, alla lettera 'piccoletto', descrive le caratteristiche di questa uva che da pochi e piccoli acini è un vitigno difficile da coltivare, facilmente preda di infezioni e malattie della vite, soggetto a una sorta di aborto floreale a causa del quale sono pochissimi i fiori che generano acini. Nei pochi acini che riescono a maturare, tuttavia, sono concentrati zuccheri e aromi in quantità tale da generare un vino dalla personalità unica. Nonostante l'eccellenza del vino derivato, la bassa resa di quest'uva ha dato origine alle sue alterne fortune storiche: il vitigno, probabilmente autoctono, era coltivato nella regione in epoca romana; nel Trecento il vino era conosciuto, ricercato e apprezzato alla corte di Venezia. Seguono secoli di silenzio, in cui nessun documento ricorda l'esistenza di questo vino, un silenzio rotto nel Settecento, quando il Picolit veniva fornito alle corti di Germania, Francia e Inghilterra. Ancora lunghi anni di oblio, poi il Picolit fu riscoperto intorno al 1960: il Picolit ebbe una nuova notorietà e divenne un simbolo di tutta la ricca produzione vinicola friulana. Due le denominazioni: Picolit dei Colli Orientali del Friuli DOC e Collio Picolit DOC, entrambe prodotte con le uve omonime, coltivate esclusivamente nei territori di Udine e Gorizia, su colline di origine vulcanica. Il Picolit dei Colli Orientali del Friuli, il cui colore vira dal paglierino al dorato, ha profumo delicato e gusto pieno, caldo e ricco, amabile o dolce. Altrettanto profumato ed elegante è il Collio, prodotto in un territorio circoscritto in provincia di Gorizia, i cui limiti sono delineati dal fiume Judrio e dal confine con la Slovenia. Vino da meditazione e da conversazione, il Picolit è ideale da assaporare solo, ma può diventare un ottimo vino da dessert, da proporre con la pasticceria da forno; perfetto anche l'abbinamento con formaggi erborinati o stagionati.

Pitina, Peta e Petuccia

Una polpetta affumicata

Un tempo in val Tramontina, nelle Prealpi Carniche, si preparava con la carne di pecore o di capre, di capriolo o di camoscio: incidenti o malattie tra le greggi, l'uccisione casuale di un animale selvatico o l'esito fortunato di una battuta di caccia, rendevano urgente la conservazione della carne. La Pitina, sorta di polpetta affumicata e stagionata, rispondeva a questa necessità. Oggi la tradizione di questo salume è ancora viva, anche se la Pitina si prepara in genere in parte con carne di pecora, capra, montone o selvaggina, e in parte con carne di maiale e lardo.

Anche se le carni non vengono più macinate a mano nella pestadora di legno, né appese ad asciugare vicino al camino, le modalità di produzione rispecchiano ugualmente quelle di una volta: si prepara un trito fine con le parti scelte, lo si sala e lo si profuma di pepe ed erbe, tra cui spicca l'aroma tipico del rosmarino, e lo si amalgama con del vino rosso.

Con l'impasto si formano delle polpette tondeggianti di 200-250 g di peso, che vengono poi schiacciate e passate nella farina gialla. L'affumicatura, effettuata in genere con legno di faggio e ginepro, dura circa 2 settimane. Profumata e saporita, la Pitina si può servire cruda oppure cotta, nell'aceto, nel latte o nel burro, per accompagnare la polenta o per insaporire la zuppa di patate. Molto simili alla Pitina sono la Peta di Andreis e la Petuccia di Claut, località della Valcellina: le differenze sono minime e consistono nella possibile aggiunta all'impasto di carne bovina, nella miscela di erbe utilizzate per la concia e nella dimensione. La Peta di Andreis, in particolare, è la più grossa, e viene insaccata nel budello di manzo prima di essere posta a stagionare.

Macelleria Bier – Via Roma, 1 – 33093 Meduno (PN) – Tel +39 0427 86189 – www.pitina.com – info@pitina.com

Prosciutto di San Daniele

È l'aria che fa il prosciutto

Famoso nel mondo, il Prosciutto di San Daniele viene prodotto in un'area ristrettissima: solo il territorio comunale di San Daniele del Friuli. E non è un caso: situato tra mare e montagna, esposto ai venti freddi delle Alpi e alle tiepide brezze dell'Adriatico, il paese sorge su un'altura morenica, su terreni ghiaiosi e asciutti, presso il corso del Tagliamento. Il microclima creato da questo insieme di fattori è la prima ragione della qualità dei prosciutti che qui vengono da secoli prodotti. Già in epoca medievale il patriarca di Aquileia riscuoteva tributi sotto forma di prosciutto da parte degli abitanti di San Daniele. E la seconda ragione dell'eccellenza del Prosciutto di San Daniele è da ricercare proprio nell'antica esperienza maturata dagli artigiani locali, che ancora oggi seguono i tradizionali procedimenti di lavorazione. Territorio, esperienza e materia prima, tutto tutelato dal marchio DOP. Il Prosciutto di San Daniele è immediatamente riconoscibile alla vista: inconfondibile la forma a chitarra, resa particolare dalla presenza dello zampino, dettaglio che forse si è mantenuto fino dall'epoca romana. A Portogruaro infatti è stato ritrovato il cippo funerario di un macellaio raffigurante un prosciutto completo di piedino. Le cosce destinate alla produzione di questo prosciutto crudo devono provenire da maiali allevati in 10 regioni dell'Italia centrosettentrionale. L'unico altro ingrediente utilizzato nella lavorazione è il sale marino. Le cosce vengono rifilate e salate; la quantità di sale e la durata di questo procedimento dipendono dal peso delle cosce. Una volta dissalate e massaggiate, queste vengono sottoposte a pressatura: se un tempo quest'ultima operazione era effettuata semplicemente ponendo i prosciutti tra due assi di legno, coperti da un peso, oggi si ricorre a presse di moderna concezione, che garantiscono la fuoriuscita dei liquidi, l'assorbimento del sale e l'amalgamarsi delle parti magre e grasse; in questo modo il prodotto finito assume, oltre alla tipica forma, una consistenza morbida e la giusta sapidità. Dopo un riposo di 3 mesi, i prosciutti vengono lavati, asciugati e sottoposti a stuccatura: le parti non protette dalla cotenna vengono cioè spalmate con strutto e farina. Infine i prosciutti vengono trasferiti in grandi locali naturalmente aerati, dove stagionano per almeno 8 mesi. Ma non è tutto: prima di essere messo in commercio, il Prosciutto di San Daniele deve essere testato con i metodi della tradizione, come la battitura e l'ago-sonda, ma anche con analisi effettuate in la-

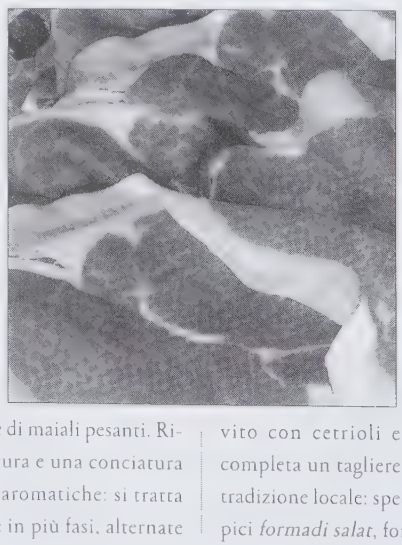
boratorio. Superato l'esame, il prosciutto può arrivare sulle nostre tavole: fette morbide di un bel colore rosso rosato, striate dal bianco del grasso, intensamente profumate. Equilibrato e gustoso, ha sapore dolce e pieno.

Consorzio del Prosciutto di San Daniele – Via Umberto I, 26 – 33038 San Daniele del Friuli (UD) – Tel +39 0432 957515 – Fax +39 0432 940187 – www.prosciuttosandaniele.it – info@prosciuttosandaniele.it

Prosciutto di Sauris

Il segreto dell'affumicatura

A Sauris, borgo montano della val Canale, in Carnia, vive dal XIII secolo una comunità originaria della Carinzia: qui ancora si parla l'antica lingua tedesca e i costumi del paese di origine sono rimasti quasi intatti. Anche le abitudini gastronomiche hanno conservato i caratteri originari, adattati alla disponibilità delle risorse offerte dal territorio. Accanto ai prodotti dell'agricoltura, latte, mais e grano, i derivati dell'allevamento si pongono al centro di questa particolare cultura alimentare: su tutti, il Prosciutto, leggermente affumicato, la cui fama ha ormai varcato i confini nazionali. Un tempo prodotto con maiali allevati localmente, oggi viene preparato a partire da cosce di maiali pesanti. Rifilate, subiscono una salatura e una conciatura a secco, con pepe ed erbe aromatiche: si tratta di operazioni da effettuare in più fasi, alternate a periodi di riposo. Ancora una fase di riposo, e i prosciutti vengono portati ad affumicare in appositi locali: per 3 o 4 giorni vengono esposti al fumo ottenuto bruciando legno di faggio, ginepro e pino. Segue una stagionatura della durata complessiva di circa un anno. Intero, il Prosciutto di Sauris conserva lo zampetto; affettato ha colore rosso sfumato di rosa, intrammezzato dal grasso bianco. Il gusto è delicatamente affumicato, dolce e insieme sapido. Servito con cetrioli e peperoncini sott'aceto, completa un tagliere di salumi e formaggi della tradizione locale: speck e ossocollo insieme ai tipici *formadi salat*, formaggi salati.



Radic di Mont

Il radicchio del ghiaccio

Cresce spontaneo sui monti della Carnia, oltre i 1.000 metri di altitudine: i valligiani lo chiamano semplicemente 'Radicchio di Montagna', oppure *Radic dal Glaz*, del ghiaccio. In primavera, quando i germogli viola iniziano a punteggiare il verde dei pascoli, è il momento della raccolta: la *Cicerbita alpina*, questo il nome scientifico del Radic di Mont, è specie protetta, ed è possibile coglierne solo una quantità limitata. Una rarità, dunque, da gustare in loco, in insalata o come ingrediente di gustose frittate, ma anche conservato sott'olio, come da tradizione.

Per preparare questa conserva, i germogli, tenerissimi e caratterizzati da sapore amarognolo, vengono scottati in olio, aceto e vino bianco, il tutto insaporito con zucchero, aromi e sale: il Radic di Mont viene poi posto nei vasi, insieme con il suo profumato liquido di cottura; in alternativa, una volta cotto, viene sgocciolato, lasciato asciugare e posto in conserva con olio aromatizzato con peperoncino e aglio. Così preparato, il Radic di Mont accompagna salumi di ogni genere: in particolare è squisito con il Prosciutto di Sauris.

Ramandolo

Un nettare dorato

Ricavato da uno dei più antichi e più noti vitigni autoctoni friulani – il Verduzzo friulano, chiamato anche Verduzzo giallo – il Ramandolo è stato il primo vino della regione a ottenere la DOCG, Denominazione di Origine Controllata Garantita, sorta di 'cru' nella DOC Colli Orientali del Friuli. Il territorio interessato dal marchio di tutela è delimitato dai comuni di Nimis e Tarcento, in provincia di Udine. Qui, sulle colline circostanti il paese di Ramandolo, cuore della produzione di questo vino, si estendono i vigneti, e qui vanno compiute tutte le operazioni necessarie alla vinificazione del Ramandolo: le uve vengono lasciate appassire sulla pianta o in locali appositi perché i sapori e gli zuccheri si concentrino; vengono quindi diraspate e pigiate.

La fermentazione viene interrotta al raggiungimento della gradazione alcolica desiderata. Il risultato è un vino dal colore giallo dorato, intenso e caratteristico quanto il profumo. Il sapore, dolce e vellutato, può essere più o meno tannico e arricchirsi di note di legno nei vini invecchiati in botte. L'abbinamento tradizionale è quello con i dolci, in particolar modo con la classica Gubana, ma il Ramandolo è ottimo anche per accompagnare formaggi erborinati e foie gras.

Consorzio di Tutela del Ramandolo – Piazza 29 Settembre – 33045 Nimis (UD) – Tel +39 0432 878465 – Fax +39 0432 878395 – www.ramandolo.it – info@ramandolo.it

Refosco dal Peduncolo Rosso

Si colora quando è da vendemmiare

Un vitigno autoctono friulano, nato tra l'Istria e il Carso, diffuso sia nelle province di Gorizia e Udine sia, con il nome di Terrano, nell'entroterra triestino: il Refosco dal Peduncolo Rosso, detto così per il pedicello che cambia colore diventando rosso al momento della vendemmia, genera cinque diversi vini, tutti DOC, tutti rossi di buon corpo, in altrettante regioni geografiche diverse. Si hanno così il Refosco dal Peduncolo Rosso DOC Colli Orientali, l'Isonzo, l'Aquileia, il Grave, che vanta la produzione quantitativamente più elevata, e il Latisana. In generale il Refosco è un vino di colore rosso rubino che col tempo tende al granato e che talvolta può virare a sfumature violacee. Fresco il profumo, vinoso, fruttato di mora e lampone, talvolta delicatamente speziato. Asciutto e corposo, ha un gusto sapido caratterizzato da note amarognole di mandorla. È un vino importante che, servito a una temperatura di 16-18 °C, è degno compagno dei sapori robusti della cucina locale: dai prodotti più tipici, il Prosciutto di Sauris e il Montasio Stagionato, fino ai primi piatti di pasta con sugo di carne e ai piatti di selvaggina. Dopo un invecchiamento di 26 mesi, il Refosco può fregiarsi della menzione Riserva.

La definizione Cialla si riferisce invece alla sottozona omonima, frazione del comune di Prepotto, in provincia di Udine. Qui il Refosco viene vinificato in purezza e invecchiato per almeno 34 mesi: se l'affinamento supera i 50 mesi si ottiene il Cialla Riserva.

Sidro

I Celti nel Natisone

Galles, Bretagna, Galizia: terre di cultura celtica, terre di produzione del Sidro. E la presenza celtica in epoca preromana nelle valli del Natisone è attestata dalle evidenze archeologiche. Forse proprio ll'influenza di questo popolo è dovuta la tra-.dizione, diffusa nei dintorni di Cividale, di preparare il Sidro; certamente la materia prima n zona non manca. I frutteti si estendono nel- e valli, a fornire mele di varietà particolari, di-verse per acidità e intensità aromatica da quel- e considerate da tavola. Il Sidro, profumato e dolce vino di mele, viene oggi prodotto con tec-niche moderne e con una fermentazione con-rollata, ma un tempo, per preparare lo *Iabuc-njac*, si utilizzava il *korito*, un tronco d'albero scavato in cui venivano poste le mele appena colte. Una grossa macina di pietra veniva fatta rotolare sui frutti per frantumarli. La polpa ottenuta veniva torchiata e lasciata fermentare nelle botti. Con lo stesso procedimento si preparava il *Hrûskovac*, il Sidro di pere, presente anche nella val Canale, in Carnia. Il Sidro di Mele friulano è delicatamente aromatico: frizzante e fresco, conserva la fragranza delle mele.

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Friuli-Venezia Giulia.

BRODETTO GRADESE

A Grado il Brodetto si fa con la coda di rospo, lo scorfano, la volpina e con tutto quanto offre il pescato quotidiano. Insaporiti con aglio e olio, i pesci vengono profumati con aceto e portati a cottura nell'acqua. Alla fine, la zuppa può essere passata al setaccio per ottenere una crema omogenea.

CEVAPCICI

Detti anche 'salsicce slave', i Cevapcici si preparano con carni di maiale, manzo e agnello, macinate insieme e conciate con sale, pepe e peperoncino; il composto viene poi insaccato nel budello naturale. Da consumare freschi, i Cevapcici si cuociono alla griglia oppure in padella e si servono con pane tostato, senape e salsa al cren

FAGIOLI DELLA CARNIA

Piccoli, ricoperti da una buccia sottile, di colore rosso, i Fagioli della Carnia hanno costituito per secoli una risorsa importante per la popolazione. Una trentina le varietà coltivate, differenziate da caratteristiche proprie ma accomunate dalla consistenza tenera e soda e dal gusto dolce.

GNOCCHI DI PRUGNE

Specialità proveniente dall'Austria, fa parte della tradizione gastronomica triestina. Gli gnocchi di patate vengono farciti, ciascuno con una prugna; una volta lessati, vengono conditi con burro, zucchero e cannella in polvere.

LATTERIA

Prodotto in Friuli-Venezia Giulia e nelle province di Treviso e Belluno in Veneto, è un formaggio vaccino a pasta semi cotta. Ha crosta sottile, liscia ed elastica, di colore paglierino più o meno scuro, pasta bianca e morbida, leggermente occhiata. Delicato il profumo, dolce il sapore. Ottimo formaggio da tavola, trova ampio impiego in cucina per la facilità con cui fonde.

MARCUNDELE

Tipica della Carnia, la Marcundele è una sorta di salsiccia che si ottiene da polmone, fegato, milza, cuore, reni e grasso di maiale: il tutto viene tritato e insaporito con sale, pepe, aglio e vino. Con il composto si formano delle piccole polpette che vengono avvolte nella rete di maiale o insaccate nel budello. Si consumano fresche, bollite in acqua e vino rosso, oppure affettate e fritte, sempre accompagnate da polenta.

PROSCIUTTO CARSICO

Sul Carso, al confine con la Slovenia, il prosciutto si produce a partire da cosce di maiali allevati localmente con metodi tradizionali. Immersi per un mese in salamoia, i prosciutti vengono lavati e conciati con sale, pepe e paprika. Seguono l'asciugatura e la stagionatura, che ha inizio con 6 mesi in soffitta e prosegue in cantina.

PROSCIUTTO IN CROSTA DI PANE

Tipico di Trieste, si prepara nella parte iniziale, procedendo come per un normale Prosciutto di Praga: le cosce, salate, affumicate e cotte, vengono avvolte nella pasta da pane, profumata con alloro e pepe. Segue una lunga cottura in forno. Il Prosciutto in Costa di Pane si serve a fette, accompagnato da crauti, senape e salsa al cren.

SALAME FRIULANO

Diffuso in tutta la regione, viene confezionato con carne di maiali allevati localmente. Sale, pepe e talvolta aglio, fatti macerare nel vino, sono gli ingredienti per la concia. Alla stagionatura, che ha una durata minima di 2 mesi, può seguire un processo di affumicatura.

SALSA AL CREN

Ossia salsa al rafano: diffusa anche in Veneto, si prepara unendo la piccante radice grattugiata a una base di burro e pangrattato soffritti. Completano la ricetta mele grattugiate, brodo e vino bianco. Ideale per accompagnare il Bollito.

SASAKÀ

Lardo e pancetta di maiale, lardo e ciccioli di oca: le parti di maiale, trattate con sale, pepe e aglio macerato nel vino, vengono asciugate e affumicate, quindi macinate insieme alle parti di oca per ottenere una crema spalmabile. Il Sasakà è un prodotto tipico della Carnia, che può essere prodotto anche solo con lardo di maiale.

TABOR

Il formaggio del Carso si ottiene da latte vaccino: il Tabor è un formaggio a pasta semicotta, più o meno stagionato, venduto in forme cilindriche di circa 6 kg di peso. La crosta è paglierina e uniforme, la pasta è consistente, chiara e leggermente occhiata; il suo sapore è sapido e insieme delicato, simile a quello del Latteria, ma più deciso.

LIGURIA

Acciughe di Monterosso

Il sale, il 'pan do mâ' e la notte che si riempie di luce

Si esce di notte, meglio quando non c'è luna: un gozzo grande traina due gozzi più piccoli, a remi, con le lampare montate a poppa; tanti anni fa erano semplici bracieri, poi lampade a carburo, oggi spesso sono elettriche, alimentate da un piccolo generatore. Al largo si dispiegano le reti, si accendono le lampade e il mare da nero diventa blu, verde, illuminato da questi piccoli soli artificiali che rendono fosforescente il plancton e attraggono irresistibilmente le acciughe, finché la rete non si chiude su di loro. Una tecnica di pesca antica ma efficace, che dura tutta la notte, con più calate. Una tecnica che si sposta seguendo e anticipando i banchi di acciughe che arrivano da ponente alle Cinque Terre verso la fine di giugno, ma che si pescano bene fino a metà luglio. Il giorno, anzi la notte, magica per le acciughe è il 29 giugno, San Pietro, patrono dei pescatori.

Terminata la pesca, alle prime luci dell'alba, le barche rientrano con il pescato e ha inizio il lavoro delle donne: con le dita staccano la testa delle acciughe e con la testa vengono via anche le interiora, con le dita le aprono, lasciano la lisca centrale poi le sciacquano in acqua di mare, le lasciano asciugare qualche ora e le salano disponendole in strati regolari in barili di legno di castagno o, più spesso, in vasi di terracotta. Uno strato di acciughe e uno di sale, via via fino a colmare il recipiente. Sopra tutto, un disco di legno o una lastra di ardesia, che possa però scorrere all'interno, e altri pesi ancora. Sono necessari circa 40 giorni perché la maturazione avvenga: il volume si riduce a un terzo e le acciughe producono una densa salamoia. Una volta pronte, la carne è compatta e il colore varia dal rosa al marrone si estraggono dal recipiente, si elimina la salamoia, e si ripongono in più piccoli vasi circolari di vetro, detti arbanelle.

A Monterosso, ancora negli anni Ottanta esisteva una grande cooperativa di pescatori, la Monterossina, che produceva acciughe in quantità. Oggi nel borgo ligure i pescatori sono rimasti

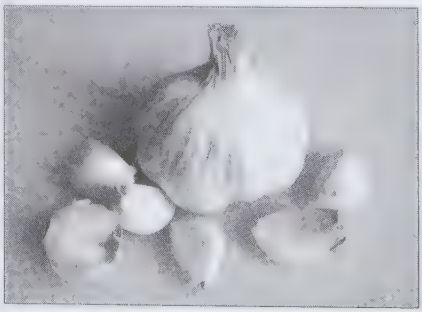
in quattro, ma la pesca e la salagione delle acciughe prosegue come un tempo, anche grazie al Parco nazionale Cinque Terre che ha fornito alla nuova cooperativa un laboratorio per la salagione. Per degustare le acciughe basta dissalarle, adagiarle in una terrina con un poco di aglio e origano e coprirle di olio extravergine ligure. Dopo qualche giorno di marinatura si mangiano con un fiocco di burro, pane buono e vino bianco delle Cinque Terre.

Piccola Cooperativa Pescatori – Via Telemaco Signorini, 118 – 19017 Riomaggiore (SP) – Tel +39 0187 817053

Aglio di Vessalico

Sette ettari di montagna coltivata a mano

Trovarlo non è facile, a meno di non andare a Vessalico il 2 luglio, dove dal Settecento si svolge una fiera annuale in cui l'aglio viene venduto nelle caratteristiche trecce composte da una ventina di teste ognuna, ricavate intrecciando le foglie stesse della pianta, che non viene né recisa, né pulita dei ciuffi: è proprio questa usanza che garantisce alle teste un'elevata conservabilità: quest'aglio, infatti, si mantiene fresco e profumato fino a 8-10 mesi dalla raccolta. L'Aglio di Vessalico, che ha teste di dimensioni mediogrosse, composte da 6-8 spicchi, viene coltivato esclusivamente sugli imperviterrazzamenti dei comuni della valle Arroscia, in provincia di Imperia. È del tipo bianco comune, ma non per questo meno pregiato. Negli appena sette ettari strappati alla montagna, tradizionalmente riservati a questa coltivazione, i pochi coltivatori rimasti seguono le colture con l'affetto e i metodi di un tempo. Presentando un ciclo tardivo, l'impianto viene fatto in autunno o inverno, gli spicchi, tenuti a bagno per una notte, vengono piantati in solchi poco profondi, scavati nella terra a mani nude. La sopravvivenza di questa antica coltura è ormai affidata agli agricoltori che, tramandandosi di generazione in generazione i bulbi, ne mantengono viva la tradizione e la specificità, anche grazie al presidio, che regola le produzioni, e al marchio, che tutela gli agricoltori e certifica la provenienza dei raccolti.



Brusso dell'Alta Valle Arroscia

Una ricotta piena di sapore

A metà tra un formaggio e un condimento, il Brùsso o Brussu nasce, come tanti prodotti di origine antica, dalla necessità di conservare i cibi e di evitare gli sprechi. Si tratta di una ricotta di pecora fermentata: cremosa, piccante e intensamente profumata, è ideale per condire la pasta, per accompagnare le patate bollite o per realizzare piatti tipici come la Torta di Brùsso, a base di farina, Brùsso e pomodori. Diffuso in tutto l'entroterra ponentino, è tipico delle alte valli Argentina, Arroscia e Nervia. Qui la ricotta dura viene posta a fermentare con l'aggiunta di ingredienti come grappa, acquavite, vino, aceto, olio di oliva, pepe o peperoncino, in recipienti di legno. Il Brùsso deve maturare in cantina per almeno una settimana: in questo periodo viene mescolato ogni giorno. Proprio la durata della stagionatura determina il gusto, più o meno forte, del prodotto, che può essere conservato in contenitori di legno o di terraglia

Cappon Magro

Il trionfo della cucina cinquecentesca

L'origine di questo celebre piatto genovese risale al Cinquecento, quando si chiamava 'biscotto condito' ed era composto da fette di pane biscottate inumidite con acqua e aceto, sulle quali, a strati, si ponevano pesci e ortaggi lessi alternati a salsa verde. Il tutto veniva poi decorato con una crema di burro, pistacchi e olive. Un piatto nato in casa di nobili e abbienti per i giorni di Quaresima, quando secondo le allora severe norme ecclesiastiche invece del grasso cappone lesso sul desco era preferibile un piatto altrettanto buono ma preparato con pesci e e ortaggi. Simile, ma più semplice e meno elaborata, è l'antica 'capponadda': un veloce piatto freddo che veniva prepara-

to dai cuochi di bordo quando, a causa del rollio della nave, non si potevano mettere pentole e tegami sul fuoco. Nella sua composizione c'erano fettine di mosciamme (un tempo filetto di delfino essiccato, oggi sostituito dal tonno), ortaggi, olio d'oliva, aceto e sale. Il Cappon Magro era un cono fatto con strati alternati di pesci e ortaggi, legati con salsa verde e posto su gallette da marinaio bagnate d'acqua e aceto. Il Cappon magro di oggi è una sorta di sintesi di entrambi, arricchito dalla presenza di scampi, ostriche e aragosta.

LA RICETTA

Questa la ricetta del Cappon Magro, così come appare nella *Cucina di strettissimo magro*, di padre Gaspare Delle Piane dei padri Minimi di San Francesco da Paola, edito a Genova nel 1880.

Dosi e ingredienti per 8 persone: 8 fette di pane biscottato; 1.500 g di pesce cappone; 400 g di gamberetti; 400 g di scampi; 1 aragosta; 16 ostriche; 50 g di mosciamme; 4 acciughe diliscate e dissalate; 250 g di patate; 250 g di fagiolini; 1 piccolo cavolfiore; 2 barbabietole; 8 carciofi; 24 olive grosse; 1 gambo di sedano; 180 g di funghetti sott'olio; 6 uova sode; 2 carote; 1 radice di scorzonera; 3 spicchi d'aglio; olio extravergine d'oliva ligure; aceto di vino bianco; succo di limone; sale e pepe. Per la salsa: 1 mazzetto di prezzemolo; 50 g di pinoli; 20 g di capperi; 2 acciughe salate; la mollica di 2 panini bagnata nell'acqua e aceto; 2 uova sode; la polpa di 8 olive verdi; un poco di sale grosso; 6 cl di olio extravergine d'oliva; 2 cl di aceto.

Lessare il pesce e l'aragosta, sbollentare i gamberi e gli scampi. Diliscare il pesce, toglierci la testa, la coda, la pelle e tagliarlo a pezzi. Sgusciare l'aragosta, i gamberi e gli scampi; tagliare a rondelle l'aragosta e gli scampi e condirle con olio, limone e sale. Lavare, lessare e tagliare a pezzetti gli ortaggi e condirli con l'olio, un poco d'aceto, pepe e sale. Pestare nel mortaio col sale, uno spicchio d'aglio, i pinoli, i capperi, le acciughe, le olive e il prezzemolo. Passare al setaccio solo i tuorli e la mollica di pane, e porre nel mortaio. Diluire, mescolando, con l'olio e poco aceto. Fregare con l'aglio le fette di pane biscotto, porle su un grande piatto di portata e inumidirle con acqua e aceto. Disporvi sopra il mosciamme e a strati il pesce, le verdure, 3 uova affettate (tranne una carota tagliata a fette), cospargere ogni strato di salsa verde, e continuare così sino a esaurire gli ingredienti. Spalmare uniformemente la salsa verde sul cono e decorarne la superficie partendo dal basso con rondelle di carota e d'aragosta, uova a fette, funghetti, filetti d'acciuga e olive, gamberetti posti sulla sommità del Cappon Magro e le ostriche aperte sul bordo per cornice.

Castagne nei Tecci

Conservate dal fuoco e dal fumo

In val Bormida i castagneti secolari, ben tenuti e curati, sono punteggiati da piccoli locali in pietra, costruiti a secco e mimetizzati nella boscaglia: si chiamano tecci e sono essiccatoi in cui ogni anno le castagne raccolte,

prevalentemente della qualità Gabbiana, vengono private dei ricci e disposte su una graticola di legno, chiamata graia, sospesa a un paio di metri d'altezza. Sotto di essa si accende un basso fuoco di legna che viene soffocato dalla pula: il fumo secca le castagne e conferisce loro un profumo e un sapore affumicati. Man mano che la raccolta avanza, gli strati di castagne sulla graia aumentano e si rende indispensabile girarle per uniformare il processo di asciugatura e di affumicatura. Dopo tale procedimento, detto girata, vengono lasciate negli essiccatoi per una decina di giorni e ci vogliono circa 2 mesi perché possano essere battute e private della buccia. Pronte per la fine dell'anno, vengono consumate così come sono, secche, o utilizzate per biscotti, torte, gelati e confetture. In val Bormida si preparano tradizionalmente le 'viette': al termine della fase di essiccatura si scelgono le castagne con la buccia intatta e di maggiori dimensioni, poi vengono bollite lentamente in acqua coperte da un peso che le costringa a una immersione totale e continua durante la cottura. A cottura terminata le viette risultano estremamente dolci, con un sapore che ricorda quello della frutta candita.

Società Cooperativa il Teccio – Via Santa Rosalia, 4 - 17057 Calizzano (SV) www.calizzano.org

Chinotto di Savona

Quei vasi di maiolica sui banchi dei caffè

Strano agrume il chinotto, immangiabile fresco perché troppo amaro, si usa per preparare uno sciroppo che è alla base dell'omonima bevanda gassata o, nel savonese, per candirlo conservandolo poi nel Maraschino.

Un tempo, sui banchi di quasi tutti i caffè rivieraschi era spesso presente un vaso di maiolica pieno di piccoli frutti verdi e profumati che erano consumati come digestivo. Chinotti can-

diti con una tecnica antica che risale al Settecento, poi applicata anche dalla ottocentesca Società Cooperativa dei Chinotti, attiva a Savona. Raccolti verdi, venivano messi in una salamoia fatta di acqua di mare per circa 3 settimane. Poi, dopo aver asportato a mano la parte di buccia più esterna e amara, e dopo un'altra settimana di salamoia, aveva inizio la canditura facendoli bollire in sciroppi sempre più concentrati per poi essere conservati sotto spirito, soprattutto nel Maraschino. Una produzione che crebbe ed ebbe successo sino alla fine degli anni Venti, quando una serie di gelate invernali compromisero la produzione.

Oggi alcune pasticcerie savonesi hanno ripreso a produrre questa specialità seguendo un rigoroso disciplinare di produzione e utilizzando esclusivamente Chinotti coltivati in zona.

Cima alla Genovese

Da piatto povero a ricetta delle feste

In tutta la Liguria, e a Genova in particolare, una festa non è una festa se a tavola non c'è la Cima. Un tempo era un piatto povero, nato per recuperare gli avanzi di cucina risparmiando sulla carne, preziosa in una zona quasi priva di allevamenti bovini. Oggi è una specialità emblema di Genova: i colori forti e delimitati, i profumi lievi e sfumati della città si ritrovano nella complessità di sapori della pietanza, nell'aroma di maggiorana che la caratterizza e nella bellezza cromatica della fetta tagliata dalla Cima. Preparare la Cima non è impresa facile: occorrono abilità nel maneggiare l'ago e il filo per cucire la tasca di vitello, sensibilità nel dosaggio degli ingredienti, pazienza nel rispettare i tempi di cottura. Gli ingredienti per il ripieno, polpa di vitello, animella, cervella, testicoli e poppa rosolati e sminuzzati, uova sbattute, aglio schiacciato, funghi secchi, pinoli, formaggio grattugiato, maggiorana, piselli e spezie, vanno amalgamati con cura e utilizzati per farcire la tasca di pancia di vitello lavata e sgocciolata. Si cuce la tasca, si avvolge il tutto in un telo di lino e si mette a bollire in acqua aromatizzata con carota, cipolla e sedano per circa 3 ore. Infine il riposo: la Cima va fatta raffreddare sotto un peso, tradizionalmente costituito da un ferro da stiro di ghisa, un'operazione essenziale perché la Cima perda l'umidità residua e acquisti la sua tipica forma.

Cinque Terre Sciacchetrà

Un vino straordinario e ormai raro

"Quel fiero Sciacchetrà che si pigia nelle cinque pampinose terre", scriveva Gabriele d'Annunzio raccontando di questo straordinario vino che nasce dalle terrazze che si affacciano sullo splendido mare sottostante. Poco più di 4.000 ettari su cui si coltiva da sempre la vite e l'ulivo e da cui nasce, purtroppo in quantità assai ridotta, questo splendido passito. Per ogni litro di vino ci vogliono almeno 4 kg d'uva (Bosco, Albarola e Vermentino). I grappoli vengono fatti appassire su graticci, lontani dal sole e in un luogo aerato, poi deraspati a mano e sottoposti a pigiatura soffice. La fermentazione è spontanea, e la macerazione fermentativa procede per circa una settimana. Una volta separata la buccia dal mosto, la fermentazione continua sino a trovare il punto di equilibrio. Il colore è quello dell'ambra e del topazio, con bei riflessi luminosi che ne esaltano le sfumature. Al naso è molto persistente, con note di albicocca, ananas ed erbe aromatiche della macchia mediterranea; in alcuni casi emergono gli agrumi canditi. Il palato, molto intenso e persistente, evidenzia un filo conduttore sapido-tannico avvolto in sensazioni grasse e vellutate; l'equilibrio tra queste due sensazioni rende questo vino mai stucchevole. I riconoscimenti al gusto possono essere la polpa dell'albicocca e l'ananas, con un netto retrogusto minerale che esprime il territorio. Gli abbinamenti gastronomici sono infiniti: pasticceria secca, Pandolce vecchia Genova, pecorini stagionati, formaggi erborinati... Può evolvere per 10, 20 e anche 30 anni.

Condijun

Sapori d'estate profumati di aglio e basilico

Una fresca insalata di verdure, ricca e profumata: il Condijun, o Condiggion, come lo chiamano a Genova, è un piatto che può essere preparato in tante varianti locali, tutte accomunate dall'aroma dell'aglio e del basilico, dal colore delle verdure d'estate e dalla fragranza dell'olio ligure.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 3 peperoni gial-

li; 1 cetriolo; 1 cespo di lattuga; 3 pomodori da insalata; 1 cipollotto; 6 fette di pane casereccio; aglio; basilico; 2 acciughe sotto sale; olive nere in salamoia; 1 uovo sodo; aceto; olio extravergine d'oliva ; sale.

Strofinare l'interno di un'insalatiera con uno spicchio di aglio sbucciato. Lavare i peperoni e privarli dei semi, sbucciare i cetrioli, sfogliare e lavare la lattuga, quindi lavare e privare dei semi i pomodori. Ridurre la lattuga a striscioline, il cetriolo e il cipollotto a rondelle, i pomodori e i peperoni a tocchetti

Strofinare con uno spicchio di aglio anche le fette di pane e spruzzarle con poco aceto diluito con acqua. Raccogliere tutti gli ingredienti preparati in un'insalatiera.

Condire l'insalata con olio, aceto e sale e profumare con una manciata di foglie di basilico lavate, asciugate e spezzettate. Completare la preparazione con pezzetti di acciuga dissalata, una manciata di olive nere snocciolate e, a piacere, un uovo sodo a spicchi. Lasciar riposare il Condijun al fresco per almeno 10 minuti prima di servire.

Corzetti

Tre paste con lo stesso nome

Farina di grano tenero, acqua, uova e sale: ingredienti semplici che vengono lavorati a mano per ottenere un impasto compatto ed elastico. La ricetta è quella di tanti tipi di pasta tradizionali, ma i Corzetti della val Polcevera sono decisamente particolari: di piccole dimensioni, hanno la forma di un 'otto', ottenuta schiacciando tra le dita pezzetti di pasta non più grandi di un centimetro.

I Corzetti si fanno cuocere in abbondante acqua bollente salata: vanno serviti asciutti e ben conditi, a strati, con burro fuso, maggiorana fresca, pinoli e Parmigiano, come vuole la tradizione, oppure con un sugo di carne o di funghi.

Nel territorio della val Polcevera, che dalle alture dell'entroterra scende fino alla città di Genova, i tradizionali Corzetti si preparano da secoli nel modo descritto. Del tutto diversi, sono i più noti Corzetti del Levante, ricavati dallo stesso impasto ma di forma circolare, caratterizzati da una decorazione incisa a mano o impressa con stampi di legno. Ancora differenti i Corzetti 'avvantaggiati', tipici della costa di Ponente: da una pasta preparata con farina bianca e integrale si ottengono sottili rettangoli pizzicati al centro a formare una piccola farfalla. Specialità diverse, un solo nome: la parola 'corzetti' potrebbe derivare da 'corazzo', una moneta d'argento della Repubblica di Genova, oppure, più probabilmente, da 'crocetta', la piccola croce spesso impressa sulla pasta.

Fagioli Bianchi delle Alpi Liguri

Dalle Ande all'entroterra di Imperia

Approdati nel XVII secolo in Europa, i fagioli non trovarono una buona accoglienza, tanto da essere utilizzati inizialmente solo a scopo decorativo. Proveniente dalle Americhe, dove conobbe un uso massiccio soprattutto presso le popolazioni andine, il fagiolo trovò habitat ideale negli impervi terrazzamenti delle Alpi Liguri dell'entroterra imperiese, caratterizzato da un terreno ben drenato e arricchito da sali minerali provenienti dai numerosi righi che solcano il paesaggio. Le piante, di tipo rampicante, vengono piantate a filare nel mese di maggio e a settembre si procede con la raccolta e l'essiccatura, in locali con percentuale d'umidità bassissima e controllata per evitare il presentarsi dei normali processi di germinazione.

Di qui nascono tre tipologie diverse, ognuna con peculiarità prese dalla zona di provenienza: il fagiolo di Pigna è un po' più grosso, mentre quelli di Badalucco e di Conio sono ovoidali e più piccoli. Il particolare comune a tutti è il colore, che tende dal bianco al beige, con eventuali striature nocciola. Ma al di là di queste differenze visive, a livello di gusto le qualità organolettiche peculiari di ciascuna varietà sono percepibili solo in un approccio singolo e difficilmente rintracciabili in piatti cucinati. A tavola i Fagioli delle Alpi Liguri sono molto delicati e carnosi e caratterizzati da una buccia molto sottile che diventa impalpabile dopo la cottura, se ben eseguita. Un piatto tipico di questa zona usa accompagnare i fagioli con la capra, tradizionalmente unico animale domestico che si potesse allevare su quegli impervi terreni. La produzione di queste qualità è quantitativamente molto bassa in virtù anche delle tecni

che tradizionali usate nella coltivazione e della poca diffusione a livello territoriale. A torto queste particolari varietà sono poco conosciute e tutelate, quando invece le qualità organolettiche e proteiche che sono in grado di offrire farebbero loro meritare ben altre fortune.

Farinata di Ceci

Una polenta cotta sugli scudi

Di origine antichissima, la Farinata di Ceci viene preparata in molte regioni italiane: la ricetta risale all'epoca romana, quando la scarsità di grano rendeva necessario il ricorso a farine alternative.

Secondo una leggenda, furono proprio i legionari romani a 'inventare' questa specialità, utilizzando i pochi ingredienti a disposizione (ceci, olio e acqua) per preparare una polenta che veniva poi cotta in originali tegami: gli scudi dei soldati. La tradizione genovese invece fa risalire la nascita della Farinata di Ceci alla battaglia di Meloria del 1284, quando i genovesi sconfissero i pisani: i sacchi di farina di ceci, trasportati dalle navi come provviste, si rovesciarono e si bagnarono di acqua di mare. La pastella che ne risultò, arricchita con un po' di olio, fu lasciata asciugare al sole. La scoperta casuale dei marinai diventò col tempo tradizione.

Oggi la Farinata è prodotta in tutto il territorio ligure, sempre con gli stessi semplicissimi ingredienti: farina di ceci, acqua, olio, sale e pepe, da mescolare con cura e da lasciar riposare a lungo. Cotta in una grande teglia di rame in forni a legna, la Farinata diventa rapidamente dorata e croccante. Si consuma tiepida, profumata con pepe nero macinato di fresco. La ricetta base può essere arricchita con altri ingredienti, come rosmarino, borragine, carciofi, formaggio, funghi, cipolla o bianchetti. Ma nei venerdì di magro e nella sera di Capodanno è d'obbligo servire la Farinata di Ceci nella versione originale.

Focaccia di Recco

Inventata dai crociati

"Era la Pentecoste di rose dell'anno 1189 [...] la cappella dell'abbazia di San Fruttuoso accoglieva i crociati liguri per un solenne *Te Deum* prima della partenza della flotta per la Terra Santa [...] Sulle bianche tovaglie di lino ricamate facevano bella vista i piatti di peltro e di rame, zuppiere di ceramica e di coccio colme di ogni ben di Dio: pagnotte di farro e orzo impastate con miele, fichi secchi e zibibbo, carpione di pesce, agliata, olive e una focaccia di semola e di giuncata appena rappresa" Questa, pare, la prima testimonianza storica della Focaccia di Recco. Un prodotto nato quando la popolazione recchese si rifugiava nell'entroterra per sfuggire alle incursioni dei Saraceni e con olio, formaggetta e farina, cuoceva la pasta ripiena di formaggio su una pietra d'ardesia. Alla fine dell'Ottocento aprirono a Recco le prime trattorie, ma a quei tempi la 'focaccia col formaggio veniva proposta solo nel periodo di celebrazione dei morti: dagli inizi del Novecento fu proposta d'abitudine ai visitatori di Recco e non più solo nel giorno dei morti. Grazie all'intraprendenza di Manuelina, *patronne* dell'omonimo ristorante, la Focaccia ebbe uno sviluppo commerciale e d'immagine oltre a una ricetta certificata dal Consorzio Recco Gastronomica. Eccola.

LA RICETTA

Ingredienti: 1 kg di farina 00, 1 dl di olio extravergine di oliva, sale quanto basta, 2 dl di acqua, 2 kg di Crescenza freschissima.

Formare un impasto con la farina, versate un po' di olio d'oliva, il sale e l'acqua e lavorate a mano sino a quando l'impasto sarà morbido e liscio. Fatelo riposare per circa 60 minuti a temperatura di circa 18-20 °C, coperto. Quindi dividetelo per prelevarne un pane e tiratelo con il matterello rendendo la pasta sottile. Mettete le mani chiuse a pugno sotto la sfoglia e, ruotandola, allargatela e rendetela più sottile possibile. Appoggiatela su una teglia di rame precedentemente oliata. Quindi deponete sulla sfoglia la Crescenza in piccoli pezzi (una noce per pezzo) in senso circolare. Fate una seconda sfoglia molto sottile (quasi trasparente) con lo stesso procedimento della prima e ricoprite la teglia con la sfoglia di base già cosparsa di Crescenza. Chiudete le estremità delle due sfoglie in modo che i bordi sovrapposti risultino ben saldati ed eliminate la sfoglia che fuoriesce della teglia. Con le dita pizzicate in più punti la pasta formandovi dei fori di circa un centimetro. Cospargetela di sale e irroratela con olio d'oliva

Cuocete in forno a 270-320 °C per circa 4-7 minuti. Il forno deve essere regolato in modo che il suolo sia più caldo del cielo. La cottura sarà ultimata quando la Focaccia avrà un colore dorato sopra e sotto.

Focaccia Genovese

La magia dell'olio e della farina

La vera Focaccia o *Fugassa* Genovese deve essere soffice all'interno ma croccante all'esterno, fragrante di pane e ricca di olio. Per ottenere questo risultato si devono utilizzare gli ingredienti della tradizione, farina, olio extravergine di oliva, acqua, lievito di birra, sale grosso e talvolta poco vino bianco. L'impasto va lavorato a lungo e lasciato lievitare per ore Oggi sono pochi i forni che a Genova preparano ancora la *Fugassa* secondo le regole originali spesso l'olio extravergine viene in parte sostituito con olio di sansa o strutto e il tempo di lievitazione viene drasticamente ridotto, a scapito del sapore e della qualità del prodotto.
L'abitudine dei genovesi di consumare la Focaccia in ogni momento della giornata è molto radicata e ha origini antiche: si racconta che alla fine del XVI secolo fosse usuale mangiare la *Fugassa* anche in chiesa, perfino ai matrimoni e ai funerali, tanto che il vescovo arrivò a minacciare la scomunica ai fedeli più ingordi. Ancora oggi a Genova la Focaccia si gusta a tutte le ore, a colazione con il caffè, a merenda o come aperitivo. Ottima sola, abbinata a salame e formaggio o nel tradizionale accostamento con i fichi, accompagnata da un bicchiere di vino; può anche essere un sostituto del pane a tavola.

Formaggetta Savonese

Un fresco cilindro che profuma di erba

Fresca o poco stagionata, priva di crosta, di forma cilindrica, la Formaggetta Savonese ha colore bianco, che tende al paglierino nei formaggi meno giovani. Si prepara a partire da latte di pecora, capra, vacca oppure misto; nel primo caso, la denominazione sarà completata dalla dicitura 'pura pecora': è il formaggio più pregiato, prodotto solo dalla primavera all'autunno. Il latte viene versato in piccoli contenitori cilindrici di terracotta, addizionato di caglio liquido e lasciato coagulare a temperatura ambiente per un periodo che va da 8 a 24 ore. I contenitori vengono poi lentamente capovolti: si rovescia così il contenuto in una fascera, in modo da evitare la rottura della cagliata. Si lascia sgrondare il siero e si procede alla salatura manuale della Formaggetta. Dopo 12 ore la Formaggetta può essere consumata oppure lasciata riposare per un mese.

In genere viene servita fresca, a fine pasto, da sola o condita con un filo di olio e una macinata di pepe: ha sapore delicato, poco salato e fragrante di latte; il profumo è altrettanto leggero, vagamente acido e arricchito dall'aroma delle erbe dei pascoli. Nei formaggi che hanno subito una breve stagionatura, l'odore si intensifica e il gusto si fa più sapido

Mes-ciuà

L'arte di riciclare gli avanzi

Il nome, in dialetto spezzino, significa 'miscuglio'. Al porto di La Spezia le famiglie dei marinai e dei lavoratori hanno per secoli goduto di un insolito 'privilegio'. Dalle navi ormeggiate al porto venivano scaricati sacchi di generi alimentari: chicchi di grano e di altri cereali, legumi e in particolare, dopo il Seicento, i fagioli, si spargevano inevitabilmente sulle banchine durante il trasporto. I portuali, al termine del lavoro, avevano il diritto di raccogliere tutto quanto fosse rimasto a terra. Si riempivano così nuovi sacchi, che venivano portati nelle cucine degli spezzini. Il misto di granaglie e cereali finiva tutto in una stessa pentola, per diventare una minestra povera ma saporita.

La ricetta della Mes-ciuà si è codificata nel tempo: farro, ceci, fagioli e grano saraceno vengono lasciati ammollare e fatti bollire a lungo; solo a fine cottura si aggiungono sale, olio extravergine di oliva crudo e pepe nero appena macinato.

Questa zuppa, piatto simbolo della cucina di La Spezia, è presente nei menu dei ristoranti tipici del 'golfo dei poeti', e viene ancora preparata nelle case dei borghi marinari e dei paesi dell'entroterra, oggi come ai tempi dei velieri.

Mitili del Golfo di La Spezia

Dai vivai tra Portovenere e l'isola Palmaria

Nel 'golfo dei poeti' la zuppa di mitili alla marinara è una delle specialità gastronomiche più apprezzate: i molluschi, che qui vengono chiamati 'muscoli', vengono soffritti in olio, aglio e prezzemolo fino a che si aprono; si fanno quindi cuocere con aggiunta di vino bianco, sale e, a piacere, pomodoro a pezzetti. La zuppa viene servita su crostoni di pane tostato. Perché il piatto sia davvero buono, è fondamentale che i mitili utilizzati siano quelli allevati nel golfo di La Spezia: qui la mitilicoltura è un'attività tradizionale praticata da secoli. I vivai si estendono per la maggior parte tra Portovenere e l'isola Palmaria: i pali, un tempo in legno di castagno e oggi in ferro zincato, sono conficcati sul fondo e collegati da corde cui sono fissate le reste, reti di nylon su cui si sviluppano le colture. Una volta 'maturi', i frutti di mare vengono selezionati e raccolti. Oltre che nella tipica zuppa, i muscoli sono ottimi in tegame, fritti, ripieni o come ingrediente di sughi per la pasta.

Cooperativa Mitilicoltori Spezzini – Via Santa Teresa, 21 – 19136 Lerici (SP) – Tel +39 0187 970210 – www.mitilicoltori.it

Mosciamme

Filetti essiccati di tonno

Si cacciavano – proprio 'cacciavano' – i delfini in Liguria. La pesca era vietata, la caccia ovviamente anche, ma si usciva di notte, 10, 20 miglia al largo. Si pasturava un po' e i delfini arrivavano sottobordo, gironzolavano attorno allo scafo, festosi e giocherelloni, sempre fiduciosi. Un fucile da camosci, un colpo secco in testa e poi svelti a recuperare il corpo, prima che andasse a fondo. In un lago di sangue si sventrava il delfino e si ricavavano i soli filetti. Qualche ora di salatura era sufficiente, poi si facevano essiccare al sole. Il mosciamme o musciamme altro non era che filetto di delfino salato ed essiccato. Cibo da marinai, già nel XII secolo, a bordo delle galee, veniva consumato unito alle gallette bagnate in acqua e aceto e alle verdure. Oggi il mosciamme si fa con il tonno, ma chi ha assaggiato quello di delfino sostiene che il sapore era più delicato. I filetti di tonno vengono essiccati al forno: la difficoltà sta nel cogliere il livello ottimale di maturazione del filetto, basandosi sul colore e sull'aspetto della carne, che diventa marrone e lucida. Una volta essiccati, i filetti vengono pressati e messi sotto vuoto. Consumato in fette sottilissime e ravvivato da un filo d'olio come antipasto, è ingrediente di celebri piatti liguri come il Cappon Magro e il Condijun.

Olio Biancardo di Olive Taggiasche

Olive a 'vendemmia' tardiva

Ponente e Levante: l'ulivo è presente in tutto il territorio ligure, ne caratterizza il paesaggio e la cultura gastronomica. Preparazioni tipiche come il Pesto, la Farinata, le Focacce vedono nell'olio un ingrediente fondamentale, che delinea il gusto e la qualità di una cucina a cavallo tra terra e mare. A Levante, nella provincia di La Spezia e in parte di quella di Genova, si produce olio da varietà di olive

simili a quelle toscane: il suo sapore, a volte lievemente amaro e piccante, lo distingue da quello prodotto a Ponente, che è leggero, delicato e dolce nel profumo come nel sapore. Qui, sui pendii scoscesi arginati dai muretti a secco, si raccolgono le olive Taggiasche, scure, piccole e gustose, originarie di Taggia, introdotte nel XII secolo dai frati domenicani che insegnarono agli abitanti del borgo a coltivarle e selezionarle

Da questa varietà nasce, in provincia di Imperia, l'Olio Biancardo, così chiamato per il suo colore paglierino, tanto chiaro da sembrare bianco latte, frutto della raccolta tardiva delle olive, in primavera. Raro e prezioso, dal sapore delicato, è quasi privo di note fruttate e di aromi spiccati. Dolce e rotondo al palato, è apprezzato da chi desideri un condimento che non influenzi in maniera troppo decisa il gusto di un piatto.

Pandolce Genovese

Un concorso voluto da Andrea Doria

Per favore non chiamatelo Panettone. Sarà che liguri e lombardi non sono la stessa cosa, sarà che non hanno gli stessi ingredienti, sarà che il Panettone nasce nell'Ottocento e il Pandolce lo precede di almeno tre secoli.

La sua origine pare risalga al Cinquecento, quando l'ammiraglio Andrea Doria, il vero fautore della potenza genovese, bandì un concorso di pasticceria che avrebbe premiato l'inventore di un dolce che fosse bandiera del popolo e della Repubblica ligure. Un dolce dunque sostanzioso e capace di conservarsi anche a lungo durante i viaggi in mare. Fu così che nacque il *Pana-duse*, dolce natalizio ligure per eccellenza preparato con farina, burro e farcito con uva sultanina, pinoli, canditi a pezzetti, finocchietto e pistacchi frantumati che concorrono, insieme all'acqua di fiori d'arancio e al Marsala, a creare un'armonia speziata e molto piacevole. Una volta, tutti i genovesi preparavano in casa il Pandolce per il giorno di Natale seguendo la 'segreta' tipica ricetta familiare, la quale variava, se pur leggermente, di famiglia in famiglia, e pure la sua consumazione è tradizionalmente legata a un rito di fortuna e salute. Una volta era il più giovane della famiglia a portarlo in tavola dopo averci conficcato un rametto di alloro o di ulivo, ed era invece il capofamiglia a tagliarlo e a distribuirlo, avendo cura di conservarne una fetta per i poveri e un'altra che veniva consumata solo il giorno di san Biagio, il 3 febbraio, considerato protettore della gola. Gli ingredienti e la preparazione rivelano innegabili origini arabe, ed è sicuramente a seguito dei viaggi per mare intrapresi dai mercanti genovesi che la ricetta, o meglio l'ispirazione per un dolce di questo tipo, venne portata in patria, dove fu modificata

e arricchita. Ormai prodotto anche a livello industriale in ogni periodo dell'anno, il Pandolce si può trovare sia nella tradizionale forma alta e ben lievitata, sia in quella bassa e compatta di origine più recente; si conserva facilmente fresco per un mese ma si mantiene commestibile molto più a lungo: basta scaldarlo pochi minuti nel forno per rivitalizzarlo e continuare a godere delle antiche fragranze, proprio come facevano i liguri nel Cinquecento.

Pesto e Basilico

Emblema della gastronomia ligure

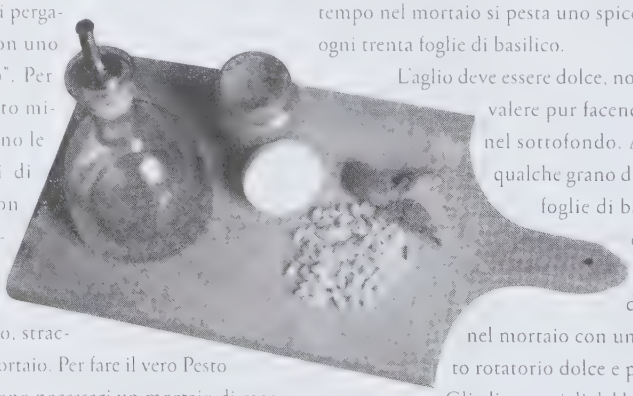
L'immagine della Liguria è legata al basilico come il suo mare. Qui il microclima particolare e il terreno ideale favoriscono la crescita di una varietà dal profumo e dal gusto decisamente equilibrato. Non c'era una volta famiglia che non avesse sul balcone almeno una piantina di basilico, e altrettanto facevano i comandanti genovesi sulle loro navi. La zona considerata ideale per coltivare la qualità di basilico migliore in assoluto è quella che va da Genova Prà a Pegli e che si estende a Ponente sino a Palmaro e a Levante sino a Coronata.

Da sempre la Liguria è grande produttrice di basilico e in regione ci sono circa 400 ettari dedicati a questa pianta aromatica, coltivata prevalentemente in serra. Il Basilico Genovese, ora anche Dop, vanta oggi addirittura un suo parco, il 'Parco del Basilico', voluto dalla Provincia di Genova nella zona di Prà. Uno strano parco, perché si tratta in realtà di un susseguirsi di serre in cui il basilico viene piantato e cresce tutto l'anno. Vecchie serre in legno e vetro, basse e strette che vengono via via sostituite da altre più moderne e alte. Qui nasce una particolare varietà di basilico detto genovese con una foglia di dimensioni medio piccole, di forma ovale, convessa e di colore verde tenue. Il suo profumo è delicato e non presenta quella traccia di menta che invece si riscontra in altre varietà. Si raccoglie manualmente: gli operatori, sdraiati su assi di legno, estirpano le giovani piantine complete di radici e le

confezionano in mazzetti, composti da un numero variabile di piante (da 3 a 10), e bouquet (fatti con 10 mazzetti)

IL PESTO GENOVESE

Il basilico è soprattutto ingrediente fondamentale della più famosa salsa ligure: il Pesto Genovese. Il nome ne indica il metodo di procedimento, ovvero la pestatura delle foglie e degli altri ingredienti nel tradizionale *murtà* (mortaio) di marmo servendosi del *pestellu* di legno. La ricetta del Pesto, così come la conosciamo oggi, è stata codificata verso la metà del XIX secolo: compare, infatti, trascritta per la prima volta nella *Cuciniera genovese* del Ratto del 1865, dove viene definito "battuto d'aglio e di basilico", ed è una salsa con cui "si condiscono tutte le paste". Viene indicato anche il modo di conservare le foglie, ingrediente principale e non sempre disponibile: in un vaso o arbanella, coperto di olio di oliva, "chiuso con tappo di pergamena legata con uno spago intorno". Per ottenere il Pesto migliore occorrono le foglie giovani di piante che non abbiano superato i 2 mesi di vita, da frantumare con l'aglio, stracciandole nel mortaio. Per fare il vero Pesto alla genovese sono necessari un mortaio di marmo e un pestello in legno. I frullatori elettrici al momento del taglio delle foglie otturano le estremità dei capillari impedendo la fuoriuscita di parte degli oli che contengono, inoltre il calore prodotto dall'alta velocità delle lame facilita l'evaporazione e l'alterazione degli oli aromatici.



Parco del Basilico – Villa Doria Podestà – Via Prà 63 – 16157 Genova Prà – Tel +39 010 6131908

LA RICETTA

La ricetta 'ufficiale' secondo il Consorzio del Pesto Genovese

Ingredienti per condire 600 g di pasta: 4 mazzetti di foglie di Basilico Genovese fresco; 1 bicchiere di olio extravergine di oliva ligure ; 3 cucchiai di Parmigiano reggiano o di Grana padano e 3 di pecorino sardo; 2 spicchi d'aglio; 1 cucchiaio di pinoli; qualche grano di sale grosso.

Per prima cosa bisogna lavare in acqua fredda i quattro mazzi di basilico, poi staccarne le foglie e metterle ad asciugare su un canovaccio: nel frattempo nel mortaio si pesta uno spicchio d'aglio ogni trenta foglie di basilico.

L'aglio deve essere dolce, non deve prevalere pur facendosi sentire nel sottofondo. Aggiungere qualche grano di sale, poi le foglie di basilico, poche alla volta, iniziando a pestarle nel mortaio con un movimento rotatorio dolce e prolungato. Gli oli essenziali del basilico sono conservati nelle foglie e, per ottenere il miglior gusto, bisogna non pestare gravemente ma ruotare leggermente il pestello in modo da stracciа-

re, non tranciare, le foglie. Quando il basilico stillerà un liquido verde brillante è il momento di aggiungere i pinoli, una manciata, che ammorbidiranno e amalgameranno la salsa, le regaleranno quel bouquet gentile che fa da contraltare all'aglio.

Si aggiungono poi i formaggi in parti uguali e, per finire, l'olio extravergine di oliva, versato a goccia. La lavorazione deve avvenire a temperatura ambiente e deve avere termine nel minor tempo possibile, per evitare problemi di ossidazione.

Preboggion

Le erbe per Goffredo da Buglione

Cosa sia esattamente il Preboggion (che nel Ponente ligure chiamano 'Erbette' e a Levanto 'Gattafin') e perché si chiami così, nessuno lo sa: qualcuno risale alla prima Crociata, e racconta che durante l'assedio di Gerusalemme i crociati cercassero qualcosa da mangiare tra le erbe di campo, e che parte del raccolto fosse riservata al comandante Goffredo di Buglione, *pro Buglionis* in latino o *pe Buggiun* in genovese. Altri sostengono che il nome derivi dal destino che queste erbe subiscono in cucina, per dirla alla ligure, *pre boggi*, per bollire. In sostanza, però, 'boggion' indica un insieme disordinato di cose diverse, e il Preboggion è una minestra tipica, composta da erbe raccolte lungo le stradine dell'entroterra, ai confini dei campi; erbe spontanee, che rimandano inequivocabilmente l'origine della ricetta a momenti di indigenza. Con il Preboggion si può fare anche il ripieno dei Pansoti, lo si può proporre come contorno oppure aggiungerlo al minestrone. Anche sulla sua composizione non c'è accordo. Elencare le piante utilizzate non è semplice, anche perché la ricetta appartiene alla personale esperienza di ciascuno, alle sue abitudini e al luogo dove è solito 'andare per erbette'. Secondo il Polo di Etnobotanica e Storia dell'Università di Genova, sul territorio ligure sono 32 le piantine, appartenenti a 13 famiglie, utilizzate per la preparazione del piatto tipico.

Le erbe più comunemente raccolte sono: talaegua (*Reichardia picroides*), scixerbua (*Sonchus oleraceus*), bell'ommo (*Urospermum dalechampii*), dente de càn (*Taraxacum officinalis*); borraxe (*Borrago officinalis*); ortiga (*Dioica*), pimpinella (*Sanguisorba minor*); denti de cuniggio (*Hyoscris radiata*); papàvau (*Papaver rocas*); gè (bietole).

Le piante cambiano al variare della stagione e hanno nome diverso di valle in valle. Una cosa è certa: tutti concordano sull'importanza della talaegua, che può fare la differenza tra un buon e un cattivo Preboggion.

Riviera Ligure di Ponente Pigato

Un antico vitigno

Il nome, Pigato, deriva dal latino *picatus*, alla lettera 'impeciato', coperto di pece, e fa riferimento, probabilmente, ai puntini neri presenti sulla buccia degli acini di questa uva. Un vitigno di origine antica, parente del Vermentino, che molti fanno risalire alla prima colonizzazione greca. Il vino che ne deriva ha un colore giallo paglierino, che può essere più o meno carico e brillante, e un profumo intenso, avvolgente e delicatamente aromatico, impreziosito da sfumature fruttate di mandorla, pesca e cedro. Anche nel gusto, pieno e asciutto, trovano spazio le medesime note di mandorla, unite a un fondo vagamente amaro. Un'intensità di corpo e una concentrazione di aromi che riflette il paesaggio della Riviera, dove i filari di viti sono allineati negli stretti spazi ritagliati sulle colline terrazzate, esposti al sole e vicini al mare. Servito fresco (8-10 °C), è ideale per accompagnare antipasti di mare e di verdure, pesci al forno, frutti di mare, minestre, creme e vellutate di verdura, ed è ottimo con piatti della tradizione locale come lo Stoccafisso al Verde o i Corzetti al Pesto. Con una gradazione alcolica di almeno 11 gradi, è perfetto se consumato nel primo anno di vita.

Salame Genovese

Affumicato perché duri in cambusa

"Se tu vorrai fare bone salzicchie di carne di porcho e d'altra carne togli de la carne magra et grassa inseme senza nervi e tagliala ben minuta. Et se la carne è dece libre metteve una libra de sale, doi oncie de finocchio ben necto et doi oncie di pepe pistato grossanamente, et mescola bene queste cose inseme et lassele stare per un dì. Et dapoi togli di budelli ben necti et mondi et impieli de questa carne et poneli asciuccare al fumo".

Così nel Cinquecento un anonimo genovese de-

scriveva il salame che in val Polcevera già si produceva, pare, al tempo dei Romani. Del resto la val Polcevera, o *Porcifera* come la chiamavano in latino, aveva da sempre tutti gli ingredienti giusti per produrre salami: i porci appunto, il sale che la attraversava per arrivare verso il Piemonte, e i buoi che qui venivano fatti ingrassare. Un salame affumicato pero, perche così meglio resisteva al salmastro, tanto da diventare il preferito dei cambusieri. I pochi salumifici rimasti fra Sant'Olcese e Oreto nell'altra val Polcevera continuano oggi a produrlo con tecniche antiche. Le carni suine grasse (30%) e magre (20%) vengono impastate con uguale quantità di carni bovine magre, conciate, insaccate nel budello naturale con aglio, aceto, e aromi. A questo punto il salame subisce un processo di affumicatura: gli insaccati vengono esposti al fumo di legno forte (rovere o castagno) per alcuni giorni, in locali appositi, resi neri dal fumo, prima di passare nelle stanze di stagionatura.

Dopo 2 o 3 mesi il salame è pronto per essere gustato e in tavola arriva preceduto dal caratteristico odore di affumicato. Una volta tagliato si presenta di un sanguigno rosso cupo punteggiato da occhi di grasso di media grandezza che spiccano vivaci nella contrapposizione di colori. Scomparse le cambuse e i cambusieri, i genovesi 'di terra' amano oggi gustarlo a inizio primavera, accompagnato da fave fresche e Pecorino

Testaroli

La pasta più antica

Il nome, che riporta al latino *testa*, mattone, vaso o pentola di coccio, racconta una storia di sapori e costumi antichi: nel territorio spezzino, al confine con la Lunigiana, vengono chiamati *testetti* i piccoli tegami di argilla usati per cuocere delle semplici e gustose focaccette. Sono proprio i testetti a rendere particolari i Testaroli, chiamati in dialetto *Testaieu*: si fanno arroventare impilati sul fuoco, ed è il loro calore a cuocere la pastella di farina, acqua e sale. Costruiti con una tecnica ar-

tigianale lunga e laboriosa, i testetti sono oggi un utensile difficile da trovare: la lavorazione parte dall'argilla estratta dalle cave di diaspro e prevede diversi passaggi, dall'impasto allo stampo, fino al periodo di asciugatura al sole e alla cottura in forno. Non meno complessa la preparazione dei Testaroli: i testetti roventi si tolgono dal fuoco; l'impasto amalgamato viene versato un cucchiaio alla volta nei tegamini, che poi vengono posti nuovamente uno sopra l'altro: la cottura avviene lontano dal fuoco e dura circa 5 minuti. I Testaroli cotti possono essere assaporati con un semplice condimento di olio e Parmigiano, oppure con il Pesto. È usanza locale servire le focaccine al posto del pane, per accompagnare salumi e formaggi.

Molto simili ai Testaroli sono i Panigacci, o Panigazzi Spezzini, il cui nome deriva dal latino *panicus*, un cereale parente del miglio con cui originariamente erano preparate queste focaccette, che oggi sono a base di farina di grano, acqua, olio di oliva e sale.
Cotti nei testetti, vengono consumati come sono, oppure lasciati raffreddare e poi fatti bollire in acqua salata. Vengono conditi con il Pesto o con sughi a base di pomodoro, carne o funghi e serviti arrotolati a formare dei piccoli cannelloni. L'antenato comune di Panigacci e Testaroli era il 'pane' che in epoca medievale veniva distribuito ai pellegrini che percorrevano la via Francigena, nella regione al confine tra Liguria e Toscana.

Violetto d'Albenga

Un asparago che ama il sale

Fino all'Ottocento nella piana di Albenga dominavano la palude e i canneti. Un paziente lavoro di anni ha consentito ai contadini di bonificare il terreno, innalzandolo con la sabbia asportata dalla costa. In un suolo diventato ricco di sale e ormai prosciugato, dove prima le canne non incontravano ostacoli al loro dominio, l'asparago ha trovato il suo ambiente ideale. Inconfondibile, per i turioni decisamente grossi e per il colore viola intenso che gradatamente sfuma scendendo verso la base, l'asparago Violetto d'Albenga è una varietà unica al mondo. Il suo colore particolare non dipende dalla tecnica di coltivazione, ma è legato al suo patrimonio genetico. Inoltre c'è una ragione scientifica che ne preserva la purezza: poiché possiede 40 cromosomi, anziché 20 come tutti gli altri asparagi, il Violetto non può incrociarsi con altre varietà. È una pianta che ama i cloruri e sopporta bene la salinità: a metà del Novecento, quando il mare invase alcuni campi coltivati, si scoprì che queste verdure lunghe e sottili erano capaci di crescere addirittura nell'acqua salata.

Eppure, in Liguria, questa varietà, che negli anni Trenta del Novecento era coltivata su più di 300 ettari, nel 2000 è scesa a meno di 10 e oggi a meno di 4, anche se attualmente la richiesta di Indicazione Geografica Protetta – fatta dalla regione – e l'alto prezzo raggiunto sul mercato fanno sperare in una ripresa. La coltivazione è completamente manuale e la raccolta avviene solo da metà marzo ai primi di giugno. In tavola il Violetto d'Albenga porta doti esclusive, è morbido e burroso (non ha la fibrosità di altri asparagi), delicato e tendenzialmente più dolce al gusto, meno aggressivo all'olfatto. Grazie alle sue qualità organolettiche è particolarmente adatto per accompagnare pesci e carni bianche, o per entrare da protagonista in salse raffinate. I risultati migliori si ottengono cuocendo (poco) gli asparagi ben freschi (con le punte ben unite e dure), e condendoli semplicemente con un filo d'olio extravergine di oliva.

Zuncò

Dolce formaggio

La provincia di Savona vanta una secolare tradizione nella produzione di formaggi ovini. Tra questi lo Zunco, la giuncata ligure, è decisamente particolare: piuttosto difficile da reperire, se non nelle botteghe dei borghi dell'entroterra, deve il suo nome al caratteristico graticcio di giunchi, localmente detti *zunchi*, su cui la cagliata viene posta a sgocciolare il siero. Si tratta di un formaggio fresco, prodotto esclusivamente con latte intero di pecora, da consumare nel giro di pochi giorni: lo Zuncò può essere gustato al naturale, oppure addolcito con miele o zucchero e profumato con cacao o caffè, per realizzare un semplice e genuino dessert. Di forma rettangolare, che ricalca quella del graticcio, lo Zuncò appare lucido e compatto, di colore bianco: la pasta è priva di occhiatura e presenta la caratteristica consistenza tenera e cedevole della cagliata fresca

Delicato il profumo, che ricorda quello del latte di pecora appena munto; dolce il sapore, che presenta sentori di nocciola e mandorla e di fieno.

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Liguria.

BIANCHETTI

In Liguria la pesca degli avannotti di acciuga e sardina è regolata da precise norme per preservare la specie. La stagione dei bianchetti o, in dialetto, *gianchetti*, va da dicembre ad aprile: in questo periodo si possono gustare i piccoli pesci bolliti, con olio e limone, oppure fritti o, secondo la tradizione, come ingrediente di frittate e frittelle.

FAZZINI DELLA VAL BORMIDA

Soffici focaccine di patate cotte nella stufa a legna e caratterizzate da un leggero incavo centrale in cui versare il sugo: ottimi da sole, sono ideali condite con il Pesto o con un intingolo a base di porro e cipolla

FRIZZE

Salumi tipici della val Bormida, a base di frattaglie e di fegato di maiale, salsiccia e bacche di ginepro, il tutto insaccato nell'omento di maiale, si gustano cotte a bagnomaria, sulla piastra o fritte.

FORMAGGIO
DI SANTO STEFANO D'AVETO

Prodotto con il latte delle vacche di Razza Bruna Alpina, Cabannina o Meticcia, questo formaggio è da secoli patrimonio delle famiglie di Santo Stefano d'Aveto, nella valle Aveto. Qui, sull'Appennino retrostante Chiavari, al confine con la provincia di Piacenza, si prepara un formaggio 'di montagna', stagionato per almeno 2 mesi. La forma è rotonda, la crosta sottile ed elastica, la pasta, compatta e di colore giallo chiaro, presenta una fine occhiatura.
Intenso con un fondo leggermente amarognolo il sapore, che si fa più piccante con il progredire della stagionatura.

PANSOTI

Borragine, Preboggion, bietole, ricotta, uova e Parmigiano, un profumato ripieno di magro racchiuso in un involucro di pasta preparata con farina, acqua e vino bianco, talvolta aromatizzata con poco aglio tritato: i Pansoti devono forse il loro nome alla forma panciuta che li caratterizza. Vengono tradizionalmente conditi con la salsa di noci.

PRESCINSEUA

Una sorta di crema acidula, fresca, di colore bianco, simile allo yogurt: la Prescinseua si produce nelle province di Genova e Savona con latte vaccino dei pascoli appenninici, acidificato con caglio e fermenti lattici.

La Prescinseua si gusta da sola, semplicemente addolcita con un cucchiaio di zucchero oppure aggiunta al Pesto o come ingrediente della Torta Pasqualina o della Focaccia al Formaggio.

PROFUMO DI ZERLI

Un vino aromatico particolare nel gusto e nelle modalità di lavorazione: i grappoli di Vermentino, Bianchetta, Pignola, Moscato d'Asti e Fragola bianca vengono sgranati manualmente; dopo la pigiatura, gli acini si lasciano fermentare solo per 24 ore. Torchiato e filtrato con i 'filtri a sacco', il succo viene raccolto in una damigiana; seguono travasi effettuati ogni mese, alla luna nuova. Il vino viene imbottigliato a marzo e fatto riposare fino alla primavera successiva: è pronto per il consumo, ma va bevuto subito, entro l'autunno. La produzione di Profumo di Zerli è limitata e circoscritta a pochi comuni nell'entroterra genovese.

SCIROPPO DI ROSE

I petali di rosa si lasciano in infusione in acqua bollente; il liquido, filtrato, viene nuovamente bollito con l'aggiunta di zucchero e succo di limone per ottenere uno sciroppo rinfrescante e dissetante. Un tempo caratteristica dell'entroterra genovese, la coltivazione di rose da sciroppo è oggi sempre più rara.

TORTA DI RISO DOLCE

Tipica di Vezzano, nell'entroterra spezzino, si prepara per la festa dell'Assunzione. La sfoglia, a base di farina, olio, uova, vino, zucchero e acqua, viene farcita con il riso cotto e mescolato a zucchero, latte, uova, limone e liquore all'anice. La tradizione la vuole cotta nel forno a legna, in una teglia di rame.

TORTA PASQUALINA

La torta salata per eccellenza: tradizionale piatto pasquale, si prepara farcendo una sfoglia di pasta di pane con un ripieno di bietole lessate, latte cagliato e Parmigiano. Le bietole possono essere sostituite con carciofi. Nella farcia si scavano alcune fossette in cui sgusciare uova fresche La Torta Pasqualina si cuoce in forno e si serve a fette.

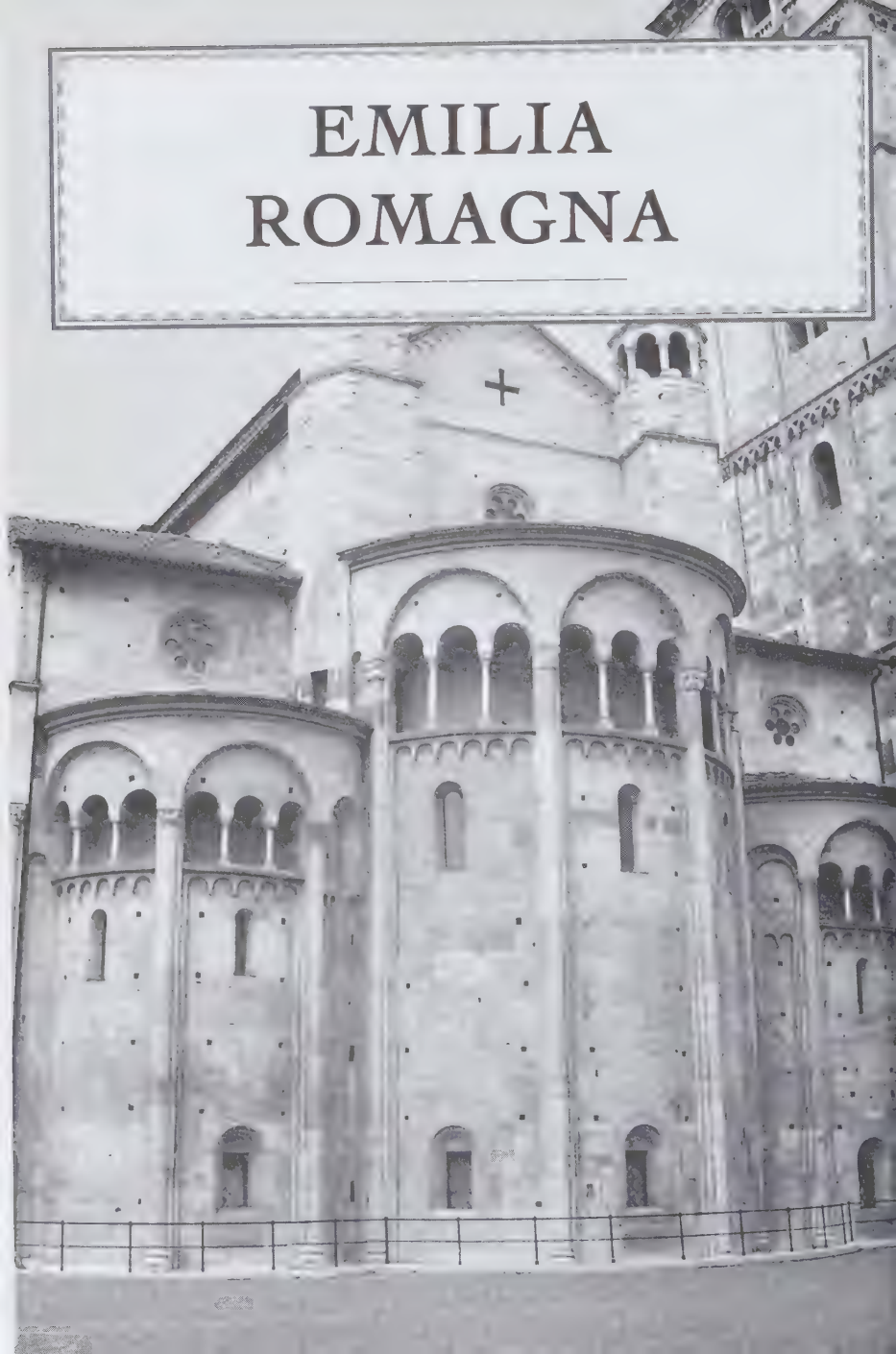
TRENETTE

Pasta lunga a sezione ellittica, preparata con farina bianca o integrale. Si cuociono insieme a fagiolini e rondelle di patate e si condiscono con il Pesto.

TROFIE

Piccoli gnocchi di acqua e farina a forma di cavatappi, originarie della zona di Recco e Camogli. L'impasto può essere a base di farina di frumento o di farina integrale, talvolta arricchita con farina di castagne. Si condiscono con il Pesto.

EMILIA ROMAGNA



Aceto Balsamico Tradizionale di Modena

Un quintale di mosto per due litri di aceto profumato

Forse la ragione della ricchezza gastronomica e della conseguente fama di Modena nel campo culinario è da ricercare nella via Emilia: lungo la via consolare romana i *fora*, centri di mercato e luoghi di sosta per i viaggiatori, raccoglievano e smistavano i prodotti provenienti dall'Appennino e dalla pianura, dal centro Italia e dalle regioni del nord. In epoca romana già era conosciuta e diffusa come condimento la *sapa*, il mosto cotto concentrato, probabile antenato dell'aceto balsamico. Nel Medioevo a Modena si produceva un aceto la cui qualità e la cui notorietà andarono crescendo nel tempo, tanto che sotto la signoria degli Estensi veniva ricercato e apprezzato anche a corte. Oggi l'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena, tutelato dal marchio DOP, non è più un prodotto riservato alle mense regali, ma di certo è ancora un condimento nobile e prezioso: per preparare due litri di aceto occorre quasi un quintale di mosto d'uva. Una sproporzione dovuta al laborioso processo di trasformazione necessario per ottenere questo speciale prodotto. L'intero procedimento deve avvenire nel solo territorio della provincia di Modena, da cui provengono anche le uve utilizzate. Il mosto viene cotto a fuoco diretto, quindi lasciato fermentare nelle acetaie, tradizionali locali che presentano le giuste caratteristiche di temperatura e umidità. Segue l'affinamento attraverso i successivi passaggi in piccole botti di legni diversi: il rovere, il castagno, il gelso, il ciliegio e il frassino. Ogni anno l'aceto viene travasato in botti di dimensioni sempre minori, in modo da fondere le diverse annate e da arricchire via via il prodotto dei sapori e dei profumi che di volta in volta le essenze legnose cedono. La lavorazione comporta un progressivo calo nella quantità dell'aceto, dovuto al continuo concentrarsi del liquido oltre che a fenomeni di dispersione e di evaporazione. Dopo l'ultimo travaso, l'Aceto Balsamico viene ulteriormente invecchiato. L'intero procedimento deve durare almeno 12 anni per ottenere l'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena Affinato; per il tipo Extravecchio sono necessari 25 anni. Tempo, pazienza, sapienza e cura infinita, ma il risultato è impagabile: denso, scuro, brillante, intensamente aromatico nella complessità dei profumi, l'Aceto Balsamico ha un vellutato sapore, pieno e rotondo, che mantiene in perfetto equilibrio le note agre e i sentori dolci. Per il suo carattere, va utilizzato in piccole quantità: sono sufficienti poche gocce, da aggiungere prefe-

ribilmente a crudo o a fine cottura, per insaporire verdure, formaggi, carni, pesce, ma anche frutta e gelati. Non solo: è eccellente come ingrediente di salse, intingoli e marinate.

Consorzio Produttori Aceto Balsamico Tradizionale di Modena – Strada Vaciglio Sud, 1085/1 – 41100 Modena – www.balsamico.it – info@balsamico.it

Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia

Invecchia dodici anni

Enrico II, imperatore di Germania, nel 1046 si recava a Roma per essere incoronato. Attraversando l'Emilia, chiese in dono quell'aceto che "aveva udito farsi colà perfettissimo". Più tardi, tra il XII e il XIV secolo, esistevano a Reggio Emilia corporazioni di produttori di aceto i cui membri erano tenuti al segreto riguardo la ricetta da loro seguita. Considerato elisir curativo oltre che raffinatezza per la tavola, l'aceto balsamico è stato per secoli custodito come un tesoro, oggetto di dono per grandi personaggi e grandi occasioni. Ancora nell'Ottocento, si racconta, le giovani nobili portavano in dote piccole botti del pregiatissimo nettare. Una lunga tradizione di eccellenza, che oggi viene riconosciuta e certificata dal marchio DOP: il disciplinare prevede che a fregiarsi della denominazione Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia siano solo i prodotti elaborati nel territorio della provincia di Reggio Emilia a partire da uve raccolte nella stessa area. Il procedimento, lungo e complesso, seguito per produrre questo aceto è in tutto simile a quello utilizzato per l'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena: la fermentazione zuccherina e acetica del mosto cotto è seguita dall'affinamento in botti di legni differenti con travasi successivi. Dopo un invecchiamento di almeno 12 anni, l'Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia viene imbottigliato nei vetri dalla caratteristica forma di tulipano rovesciato.

La qualità è classificata in una scala di valori distinguibili per mezzo di un bollino attribuito da una commissione di assaggiatori professionisti. Il bollino aragosta identifica l'aceto più de-

licato e più acre, adatto per condire verdure crude, crostacei, carni crude o cotte alla griglia. Con il bollino argento si indica un aceto più affinato, più profumato e dolce: è ideale per arricchire sughi e salse oltre che per donare una nota di sapore a primi piatti di pasta e riso e a semplici piatti di carne, come il filetto ai ferri. Il colore oro è riservato agli aceti di qualità più elevata, in cui la complessità di aromi trova riscontro in un gusto di strutturata dolcezza: si gusta con il Parmigiano Reggiano, con la frutta, con il gelato, con le creme dolci, ma anche da solo, come insolito digestivo a fine pasto.

Consorzio fra Produttori di Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia – Sede legale e recapito postale: c/o CCIAA, Piazza Vittoria, 1 – 42100 Reggio Emilia – Sede operativa: Via Cafiero, 24/a – Pieve Modolena – 42100 Reggio Emilia – www.acetobalsamicotradizionale.it

Aglio di Voghiera e Aglio Bianco di Monticelli

Quel profumo che insaporisce tutto

La pianura emiliana è terra fertile per eccellenza: il suo ruolo nell'economia agricola nazionale è di primaria importanza nelle coltivazioni di prodotti a grande diffusione, ma il suo apporto alla gastronomia è altrettanto significativo per quanto riguarda le colture destinate a un mercato di nicchia. Tra queste, particolarmente apprezzate sono due varietà di aglio, una coltivata in provincia di Ferrara, l'altra in provincia di Piacenza. La prima è circoscritta al territorio del comune di Voghiera e ad alcune frazioni dei comuni limitrofi: si tratta di un tipo di aglio bianco, presentato sul mercato fresco, semisecco o secco, ma sempre intensamente aromatico. La seconda è una varietà di aglio Piacentino Bianco, tipica di Ponticelli e in genere del territorio a nord di Piacenza. Fa-

cilmente conservabile, ha polpa bianca e consistente. Nel vasto panorama gastronomico emiliano, l'aglio trova posto non solo in cucina, usato come base per soffritti, battuti, triti aromatici, salse e fondi di cottura, o anche semplicemente per insaporire il pane, ma anche in salumeria, nella concia di salami e insaccati.

Consorzio Aglio di Voghiera – Sede operativa e vendita: Borgo Le Aie – Via Provinciale – 44019 Gualdo di Voghiera (FE) – Sede legale: Via B.Buozzi, 12 – 44019 Voghiera (FE)
Per Aglio Bianco di Monticelli: COPAP (Cooperativa Produttori Aglio Piacentino) – Via Breda, 86 – 29010 Monticelli d'Ongina (PC)

Anguilla Marinata Tradizionale delle Valli di Comacchio

Una conserva che sarebbe piaciuta al Tasso

"Come il pesce colà dove impaluda / ne i seni di Comacchio il nostro mare, / fugge da l'onda impetuosa e cruda / cercando in placide acque ove ripare, / e vien che da se stesso ei si rinchiuda / in palustre prigion né può tornare, / ché quel serraglio è con mirabil uso / sempre a l'entrare aperto, a l'uscir chiuso." (Torquato Tasso, *Gerusalemme liberata*, canto VII)

Le Valli di Comacchio costituiscono un ecosistema unico, in cui l'ambiente palustre è disegnato da canneti e pinete, in cui le acque dolci e salate si confondono nel mosaico degli stagni e degli acquitrini, in cui le macchie di verde naturale si alternano alle rigide geometrie della bonifica. Le 'Valli Salse' offrono un habitat ideale per le anguille: un luogo particolare per una specie dal ciclo vitale del tutto peculiare. Tutte le anguille nascono nel Mar dei Sargassi, unica zona conosciuta di riproduzione. Da qui migrano verso le aree continentali, a cercare le acque dolci, dove trascorrono la maggior parte della loro vita. Attraversano l'Oceano e risalgono i fiumi per poi tornare al luogo d'origine, dove, deposte le uova, muoiono. Ogni anno, così, alla fine dell'autunno, le Valli di Comacchio vedono l'esodo di migliaia di anguille, che tornano al mare: è questo il momento migliore per pescarle. A bloccarle sono i *lavorieri*, sbarra-

menti che chiudono lo sbocco a mare delle valli e dei canali, ma possono essere utilizzate anche le reti. Appena pescate, le anguille si possono consumare fresche, fritte, arrosto oppure cotte sulla griglia o nel tradizionale intingolo di pomodoro, cipolla, aglio e aceto. Tuttavia l'abbondanza del pescato e la ristretta stagionalità del prodotto hanno portato alla radicata abitudine di conservare le anguille in una marinata a base di aceto

Un sistema di conservazione antico, che viene oggi recuperato nell'ambito del Parco del Delta del Po in controtendenza rispetto ai tanti prodotti derivanti dalle moderne tecniche di allevamento e di conservazione. Nelle fabbriche della zona del Delta del Po i pesci vengono consegnati vivi: vengono utilizzate solo anguille selvatiche autoctone, provenienti dal comprensorio storico delle Valli di Comacchio, adulte, riconoscibili dal colore argentato del ventre. La lavorazione avviene in inverno: le anguille, tagliate a pezzi, vengono infilzate sugli appositi spiedi, ed esposte al fuoco di legna per la cottura. Una volta freddi, i pesci vengono disposti nei contenitori e coperti con una soluzione di aceto di vino bianco, acqua e sale marino, aromatizzata con foglie d'alloro. Dopo un affinamento di circa 2 settimane, l'Anguilla Marinata Tradizionale delle Valli di Comacchio è pronta per essere inscatolata e venduta.

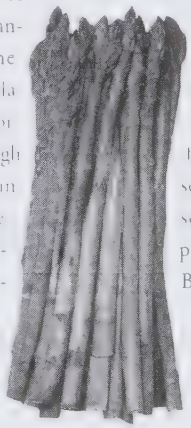
Manifattura dei Marinati – Consorzio Parco Delta del Po – Via Mazzini, 200 – 44022 Comacchio (FE) – Tel +39 0533 81159

Asparago Verde di Altedo

Dalla Francia alla Bassa Padana

La Bassa Padana tra la via Emilia e il Po, tra Bologna e Ferrara, questa l'attuale zona di produzione dell'Asparago Verde di Altedo IGP. Un territorio caratterizzato da suoli argillosi, i più idonei per questa coltivazione, che qui viene praticata da tempo immemorabile. Già in epoca romana, si dice, gli asparagi raccolti in queste terre erano noti per la loro bontà, tanto da essere richiesti per le mense più ricche della stessa Capitale: perché potessero affrontare il lungo viaggio, e perché potessero arrivare integri e come freschi a destinazione, i preziosi ortaggi venivano avvolti singolarmente in una speciale carta. Certo non si trattava degli stessi asparagi di oggi: la storia moderna dell'Aspara-

go Verde di Altedo ha una data di inizio ben precisa. È il 1923 quando un gruppo di coltivatori di Altedo decide di recarsi a Nantes, in Francia: il Nantais, la regione che si estende intorno a Nantes sulla riva destra della Loira è un autentico orto per tutta la Francia, tra i cui prodotti gli asparagi, verdi e bianchi, occupano un posto di primo piano. Di qui gli altedesi tornarono con un ricco bagaglio di nozioni sull'asparagicoltura e con una nuova varietà, la Precoce di Argentuil.



Dopo un lungo e attento periodo di sperimentazione, questo asparago si è integrato perfettamente nel suo nuovo ambiente, e gli agricoltori locali hanno potuto dare il via a una coltivazione intensiva. Oggi, oltre a questa tipologia, si possono fregiare della IGP anche gli asparagi Eros, Marte e Ringo, se coltivati localmente. Di un colore verde brillante, l'Asparago Verde di Altedo ha punta compatta, consistenza soda e croccante se crudo, morbida e mai fibrosa da cotto: dolce e delicato, è ottimo semplicemente bollito, accompagnato da scaglie di Parmigiano Reggiano magari profumato con qualche goccia di Aceto Balsamico.

Consorzio di Tutela dell'Asparago Verde di Altedo – Comune di Malalbergo – Piazza Unità d'Italia, 2 – 40058 Malalbergo (BO) – Tel +39 051 6620210 – www.asparagoverde-altedo.it

Biscione Reggiano

Il serpente di Natale

A Reggio è il dolce simbolo del Natale, anche se la storia di questo dolce è relativamente recente: Romualdo Nazzani, pasticciere in Reggio nei primi anni del Novecento, preparò il primo Biscione come strenna natalizia per i suoi dipendenti. La ricetta era semplice negli ingredienti ma sorprendente nella realizzazione: ancora oggi il Biscione si prepara con mandorle, albume, zucchero e frutta candita, il tutto impastato e profumato con scorza di limone o liquore Sassolino. All'impasto ottenuto si dà la forma di un grosso serpente arrotolato su se stesso, quindi si procede alla cottura in forno. Una volta sfornato il dolce, lo si guarnisce con una lucida e bianca meringa fatta con albumi e zucchero a velo: distribuita sul dorso del Biscione, ne costituirà la cresta dorsale. Rosse ciliegie candite saranno gli occhi, fiammeggianti, del drago; la scorza d'arancia prenderà il posto della lingua forcuta. Una seconda cottura in forno e il Biscione è pronto per

rallegrare le tavole della festa: scura la pancia, chiara la cresta, spaventoso come un vero mostro delle fiabe ma profumato di mandorle. Non solo: le spire del serpente possono essere messe a cuocere su più teglie sovrapposte, per realizzare un enorme Biscione. Nel passato erano tutti i pasticcieri della città a offrire agli abitanti questo magnifico e imponente dolce, la notte dell'ultimo dell'anno, come augurio di abbondanza e prosperità.

Bollito Misto Modenese

Sotto il segno dello zampone

Un piatto di preparazione semplice ma lunga, presente nella gastronomia di tutta Europa: in Francia è il *pot-au-feu*, in Spagna il *cocido*. La sostanza è sempre la stessa, ma la ricetta varia di Paese in Paese. In Italia quasi tutte le regioni vantano una versione propria del bollito: diffuso soprattutto nel nord, è considerato tipico del Piemonte, ma i bolliti veneti, lombardi, friulani ed emiliani non sono meno tradizionali. A Modena in particolare questo grande piatto acquisisce un carattere unico, definito dalla presenza del tradizionale Cotechino o dello Zampone.

LA RICETTA

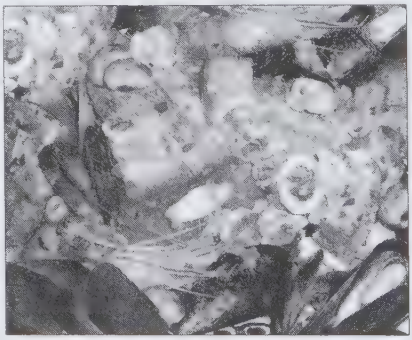
Dosi e ingredienti per 4 persone: 1 Cotechino di Modena; 800 g di muscolo di manzo; ½ gallina; 1 lingua di vitello; 800 g di piedini di maiale; 1 costa di sedano; 1 carota; 1 patata; 1 cipolla; prezzemolo; sale. Per accompagnare: salsa verde; Mostarda; Aceto Balsamico.

Portare su fuoco vivace una capace pentola con abbondante acqua aromatizzata con la carota, il sedano e la cipolla; all'ebollizione salare e unire la carne di manzo, ridurre la fiamma e lasciar cuocere per circa un'ora; trascorso questo tempo aggiungere la gallina e, dopo un'ora e mezza, la patata sbucciata e lavata. Lasciar cuocere per altri 45 minuti circa; completare il brodo con una manciata di foglioline di prezzemolo e togliere dal fuoco. A parte lessare la lingua di vitello e i piedini di maiale. Mentre le carni cuociono, preparare il Cotechino: bucherellarlo con uno stecchino e porlo in un tegame con acqua inizialmente fredda; portare a ebollizione e lasciar cuocere a fuoco dolcissimo per almeno 2 ore e mezza. Lasciar riposare per qualche minuto il Cotechino prima di scolarlo, affettarlo e servirlo con le altre carni sgocciolate; bagnare a piacere con poco brodo e accompagnare con delle verdure lesse. A parte, servire la salsa verde, la mostarda e l'Aceto Balsamico con cui condire il bollito. Il brodo di cottura della carne potrà essere utilizzato per cuocere e servire i Tortellini.

Brodetto Riminese

Una volta si faceva in barca

Il Brodetto si prepara su tutta la costa adriatica, e ogni località ha la sua ricetta. Tutti si vantano di averlo inventato, ma il semplice principio che ne è all'origine è sempre lo stesso: raccogliere in un'unica saporita zuppa quanto offerto dal mare. E in Romagna, a Rimini più che in ogni altro luogo, il Brodetto, un tempo preparato direttamente sulle barche dai pescatori, deve essere forte e profumato, aromatizzato dal pepe e dall'aceto e colorato dal rosso del pomodoro. In origine gli ingredienti erano i più poveri: i pescatori utilizzavano i pesci meno pregiati, che non potevano essere portati al mercato per mancanza di richiesta. Pesci di scarto, molluschi e crostacei di piccole dimensioni, tutto finiva in un'unica zuppa, che l'abilità delle donne rendeva comunque gustosa.



Oggi di quella tradizione rimangono le modalità di preparazione. I poveri pesci di scoglio sono invece sostituiti da qualità pregiate.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 2 kg di pesce fresco da zuppa misto (anguilla, scorfano, palombo, merluzzo, canocchie, calamaretti, seppie, scampi, cozze, vongole); 1 kg di pomodori maturi; aceto; vino bianco secco; 1 cipolla; 2 spicchi d'aglio; prezzemolo; olio extravergine di oliva; sale; pepe nero in grani.

In una casseruola, possibilmente di terracotta, far bollire un bicchiere di aceto con la cipolla e l'aglio tritati. Quando l'aceto sarà evaporato, unire abbondante olio. Lasciar insaporire, quindi aggiungere i pomodori sbollentati e passati al passaverdura, un bicchiere di vino bianco secco, sale e pepe appena macinato. Portare a ebollizione, su fuoco dolce e a tegame coperto, aggiungendo circa due mestoli di acqua calda. Unire le seppie e i calamari e lasciar cuocere per circa 30 minuti; aggiungere i pesci, interi se piccoli, ridotti a tranci se di grosse dimensioni. Lasciare cuocere, sempre a fuoco dolce, per circa 20 minuti, senza mescolare. Aggiungere gli scampi, le canocchie, le cozze e le vongole, far cuocere per pochi minuti e completare con una manciata di prezzemolo tritato e con abbondante pepe appena macinato. Lasciar riposare il Brodetto per qualche minuto e servire.

Cappelletto Reggiano

Cambia di casa in casa

Un'annosa disputa oppone tra loro le città dell'Emilia-Romagna: oggetto del contendere è la paternità dell'invenzione dei Cappelletti. Alcuni li vogliono derivati dal Tortellino Bolognese, altri li apparentano agli Anolini di Parma, altri ancora distinguono tra i Cappelletti di Reggio e quelli di Romagna. Certo è che la forma rispecchia il nome: l'insolita piega ricorda la foggia della *galoza*, il tradizionale copricapo dei contadini padani, dalla stretta tesa e dall'ampia sommità a cupola. Altrettanto certa è la ricetta del Cappelletto Reggiano, pur con le varianti che ogni famiglia custodisce come segreto di cucina. La pasta, a base di farina e uova, va stesa con il matterello e tagliata con la rotella dentata in quadrati di 3 o 4 cm di lato. Ogni quadrato, al centro del quale va posta una noce di ripieno, viene chiuso a formare un triangolo che, sigillato lungo i bordi, va girato attorno all'indice in modo che le due punte si saldino. Ma ciò che rende il Cappelletto Reggiano una specialità unica, diversa da tutti gli altri formati di pasta ripiena della regione, è la farcia: carne di maiale e di pollo tritata e cotta nel burro, insaporita con prosciutto crudo, abbondante Parmigiano Reggiano grattugiato, noce moscata, sale e pepe. Il tutto legato con uno o più uova. Il maiale può essere sostituito da vitello, le carni, invece che già tritate possono essere cotte più lungamente in grossi pezzi, il ripieno può essere completato da una presa di pangrattato. La cottura avviene rigorosamente nel brodo, e nel loro brodo i Cappelletti devono essere serviti.

Cappello del Prete

Un goloso tricorno

La forma triangolare di questo insaccato ricorda quella del cappello a tricorno un tempo indossato dai parroci. Per questo è chiamato Cappello del Prete. In realtà la sua forma deriva dall'utilizzo delle cotenne ricavate dalla zampa per insaccare il composto di carni. Oggi diffuso in tutta l'Emilia, sembra sia originario delle campagne piacentine, dove era tradizione servirlo per Carnevale o per il

pranzo di Pasqua. La preparazione del Cappello del Prete segue ricette e modalità diverse nelle diverse parti della Regione, ma la variante più nota è quella che prevede l'uso del muscolo della spalla con l'eventuale aggiunta di cotenna e grasso. Macinate a grana media, le carni vengono conciate con sale, pepe in grani spezzettati, erbe aromatiche e aglio macerato nel vino bianco e pestato. Il trito viene rivestito con la cotenna che cucita con grossi punti, assume la caratteristica forma. Asciugato, eventualmente pressato tra due assi di legno, il Cappello del Prete stagiona per un periodo variabile, proporzionale al peso del prodotto finito. Bollito in acqua, si serve affettato, accompagnato da purea di patate o salsa verde: la cottura deve essere lunga, perché la pasta, ricca di nervi e fibre, possa ammorbidirsi

Castagne, Farina di Castagne e Birra di Castagne di Granaglione

L'albero dei matrimoni

"Questo è il castagno fiorito, tu sarai mio marito. / Questo è il castagno delle foglie, tu sarai mia moglie". Così cantavano un tempo a Granaglione gli sposi insieme agli invitati raccolti intorno a un castagno secolare. In provincia di Bologna, al confine con la Toscana, il territorio del comune di Granaglione è definito dalle alture e dalle montagne dell'Appennino, coperte di boschi di faggi, conifere e soprattutto di castagni. Le cure che vengono destinate ai castagneti sono semplici e del tutto manuali, e culminano ogni anno nella raccolta dei saporiti frutti autunnali. Solo una parte delle castagne viene destinata al consumo fresco: facilmente deperibili, infatti, le castagne vanno gustate entro un breve lasso di tempo, arrostite o lessate. Più frequentemente il raccolto viene portato all'essiccatoio, il *caniccio*, dove le castagne vengono lasciate ad asciugare per circa un mese vicino a un fuoco alimentato con legno di castagno e bucce di castagne. Secche, le Castagne di Granaglione possono essere consumate intere, cotte nel latte o come ingrediente di una tradizionale minestra, oppure possono essere ridotte in farina, macinate in

mulini con macine in sasso orizzontali chiamate 'palmenti': azionati ad acqua, un tempo i mulini erano parte integrante del paesaggio della zona; oggi rimane un solo mulino funzionante, costruito nel Settecento. La Farina di Castagne di Granaglione, dolce e saporita, è ingrediente di tanti piatti di cucina povera: su tutti, il Castagnaccio e la Polenta di Castagne. Ancora, con le Castagne di Granaglione si produce una particolare birra: Birra alle Castagne, Birra Bianca alle Castagne e Frumento, Birra Doppio Malto alle Castagne Affumicate e Ginepro sono le tre varietà proposte, tutte ad alta fermentazione e tutte accomunate dall'aroma, ben percepibile, della castagna. Prodotta in un piccolo birrificio nel comune di Granaglione, la Birra di Castagne coniuga la storia di un prodotto un tempo essenziale per l'alimentazione locale con la storia remota del paese, dalle probabili origini longobarde, e con le moderne esigenze di gusto.

Consorzio Volontario Castanicoltori di Granaglione – c/o Pro Loco di Granaglione – Via Bovecchia, 139 – 40030 Granaglione (BO)

Ciccioli

Del maiale non si butta via niente

Una preparazione diffusa in quasi tutte le campagne italiane, dove è presente l'allevamento del maiale, ma che in Emilia-Romagna assume i connotati di una vera e propria specialità. Qui i Ciccioli vengono proposti da soli, come stuzzichino per l'aperitivo, con un buon bicchiere di Lambrusco oppure accompagnati da polenta o utilizzati per arricchire l'impasto della focaccia, per farcire le Piadine o come ingrediente di gustose frittate. A testimoniare la verità del detto "del maiale non si butta via niente", la materia prima di questa prelibatezza contadina sono le parti grasse del maiale, residuo della lavorazione di prodotti più 'nobili': mondate della cotenna, vengono ridotte a tocchetti. Dopo una torchiatura, questi pezzetti vengono posti in un calderone e scaldati lentamente, in modo che il grasso si sciolga a poco a poco. I Ciccioli cuociono lungamente nel proprio grasso e, terminata la cottura, vengono sgocciolati, quindi pressati perché perdano l'unto in eccesso, salati e pepati. Si ottengono così dei pezzetti di carne di forma e dimensioni irregolari, dal colore nocciola dorato e sfumato di rosa. La consistenza, tenera o croccante, dipende dall'intensità e dalla durata della pressatura che conclude il processo di lavorazione. Grassi e saporiti, si conservano a lungo: preparati tradizionalmente all'inizio dell'inverno, dopo la macellazione del maiale, aiutavano a riscaldare e ad allietare i mesi più freddi dell'anno.

Ciliegia di Vignola

Non solo fresche

Nella fascia di confine tra la montagna appenninica e la pianura, nelle province di Modena e Bologna, si estende la zona di produzione di una delle ciliegie più famose d'Italia, che ha il suo centro nel comune di Vignola. Un territorio che ha fatto della frutticoltura la sua attività caratterizzante: oltre alle ciliegie qui si raccolgono le altrettanto pregiate susine, le mele, le albicocche e l'uva. Diverse le varietà di ciliegia coltivate, prima fra tutte la Mora, la più apprezzata. Anche i Duroni sono ben rappresentati: il Durone dell'Anella, di colore rosso vivo e dalla polpa soda, il Durone Nero I e II, polposi e saporiti, il Durone della Marca e il Bigarreau, il primo a maturare nel mese di maggio. Si aggiungono le varietà Van, Anellone e Lapins. La produzione è tanto abbondante che le Ciliegie di Vignola non solo vengono vendute fresche in tutta Italia e all'estero, ma sono anche in parte destinate alla conservazione sotto spirito oltre che alla trasformazione in pasticceria: canditi, gelati, confetture e dolci di vario genere vengono elaborati a partire dai frutti freschi.

Consorzio della Ciliegia, della Susina e della Frutta Tipica di Vignola – Via Barozzi, 2 – 41058 Vignola (MO)

Cipolla di Medicina

Un bulbo medievale

Nel 1664 l'agronomo bolognese Vincenzo Tanara, nel suo *L'economia del cittadino in villa* illustrava le pratiche colturali all'epoca seguite per coltivare la cipolla definendo un calendario di semina tutt'oggi seguito per la produzione della Cipolla di Medicina. Le terre argillose e fresche, il clima asciutto e ventilato, l'abbondanza di acque donata dai tanti torrenti, fanno della campagna tra Bologna e Imola un territorio ideale per la coltivazione della cipolla. L'ortaggio, presente qui fin da epoca medievale, ha trovato oggi un centro di produzione privilegiato nei comuni di Medicina, Castelguelfo, Castel San Pietro, Ozzano Emilia, Dozza e Imola. La cipolla

dorata, la più diffusa, ha raggiunto una tipicità definita e una qualità di livello elevato, ma non mancano le cipolle bianche e le rosse. Presente sul mercato tutto l'anno, la Cipolla di Medicina vanta qualità organolettiche di pregio e un indubbio valore gastronomico: la dorata in particolare è ideale per i soffritti, base dei sughi e dei piatti di carne in umido di cui la cucina tradizionale emiliana è ricca.

Consorzio della Cipolla di Medicina – Piazza Garibaldi, 21 – 40059 Medicina (BO)

Coppa di Parma

Un salume disputato

Forse meno famosa della Coppa Piacentina DOP, la Coppa di Parma non è per questo meno tipica o meno buona. Tra le due città emiliane esiste una disputa secolare sulla paternità del salume. In realtà le differenze tra i due salumi non sono molte: i due insaccati si assomigliano molto sia per quanto riguarda le modalità di preparazione sia per le caratteristiche del prodotto finito. La Coppa di Parma si prepara a partire dal muscolo del collo, conciato con sale, pepe, aromi e talvolta vino, massaggiato e lasciato riposare. Si procede a insaccare il salume, e in questa fase si delinea la principale differenza con la Coppa Piacentina: la Coppa di Parma infatti viene insaccata nella bondeana, budello di manzo o di maiale. Decisamente più sottile rispetto alla pelletta utilizzata a Piacenza, questo involucro consente una stagionatura più rapida.

Dopo la legatura, sulla superficie della Coppa di Parma si praticano dei piccoli fori per evitare il ristagno di aria. Seguono 20 giorni circa di asciugatura e 2 mesi di stagionatura. La fetta, intensamente rossa e striata di bianco, ha consistenza compatta ma particolarmente morbida: i salumi troppo duri possono essere ammorbiditi con un ammollo nel vino bianco. Morbido è anche il gusto, dolce e rotondo.

Associazione Produttori per la Tutela della Coppa di Parma – Via Al Ponte Caprazucca, 6/a – 43100 Parma – Tel. +39 0521 2266 – Fax +39 0521 226700

Coppa Piacentina

Dal tempo dei Romani

Al Museo Civico di Piacenza è possibile vedere un amuleto di bronzo di età romana recante l'immagine di un maialino, testimonianza, questa, dell'antichità dell'allevamento dei suini nel Piacentino.

Del resto, questa pianura alluvionale, così fertile e ricca di acque, ospita da sempre una prospera attività agricola: gli scarti della lavorazione dei prodotti dei campi costituiscono storicamente la base dell'alimentazione dei maiali. E lo stesso ambiente, caratterizzato da un clima continentale, garantisce le condizioni di umidità e temperatura idonee alla produzione dei salumi. La Coppa Piacentina DOP viene confezionata in tutto il territorio della provincia con carni di maiali provenienti dagli allevamenti della Lombardia e dell'Emilia Romagna: gli stessi animali le cui cosce vengono impiegate per la produzione del Prosciutto di Parma. Il salume si ricava dal muscolo cervicale, completamente dissanguato e lasciato refrigerare per un giorno. Per la salatura, da effettuare a secco, si utilizzano sale, pepe nero o bianco, in grani o spezzettato, cannella, chiodi di garofano, alloro e noce moscata. La Coppa viene massaggiata e poi lasciata riposare in frigorifero per una settimana. Si procede avvolgendo i salumi nella *sugna* o *pelletta*, il diaframma parietale del maiale, legandoli con lo spago e bucherellando l'involucro per consentire il drenaggio dei liquidi. Segue una fase di asciugatura negli essiccatoi della durata di almeno una settimana, fase in cui ha luogo la cosiddetta 'fioritura', cioè la formazione in superficie della flora batterica, di muffe e di lieviti. Infine la stagionatura, in appositi locali mantenuti a temperatura e umidità definite. Dopo un periodo di almeno 6 mesi, la Coppa Piacentina DOP è pronta per il consumo. Il salume intero ha la forma di un grosso cilindro più sottile alle estremità, dalla superficie esterna ricoperta da chiazze biancastre. La fetta, il cui

uniforme colore rosso vivo è venato di striature bianco-rosate, è morbida ma soda e compatta, mai secca né elastica. Al delicato profumo corrisponde un sapore dolce e rotondo.

Consorzio Salumi Tipici Picentini – Palazzo dell'Agricoltura – Via C. Colombo, 35 – 29100 Piacenza – www.piacenzafoodvalley.it/consorziosalumi.htm

Coppia Ferrarese

Il pane ritratto da De Chirico

"Il più buono del mondo" è la definizione che Riccardo Bacchelli dava di questo pane: due nastri di pasta legati tra loro al centro e ritorti alle estremità formano un fiocco di pane a quattro punte. Biondo dorato il colore, fragrante il profumo, sapido il gusto, croccante la crosta, pochissima e consistente la mollica. Tanto bella nella sua particolare forma da meritare un 'ritratto' da parte di uno dei maggiori pittori italiani del Novecento, Giorgio De Chirico, che la rappresenta in una delle sue celebri 'piazze'. La storia della Coppia Ferrarese IGP ha inizio nel 1287: gli statuti comunali di quell'anno riportano l'invito ai fornai a preparare "pani che abbiano orsetti che non si abbassano quando si cuociono".

Certo la tipica forma con i 'cornetti' esisteva già nel XVI secolo: in occasione del Carnevale del 1536 il duca d'Este offrì un banchetto in cui le pietanze erano accompagnate dal 'pane ritorto'. Per secoli il pane a Ferrara, oltre che nelle panetterie si preparava in casa: la sera, in genere una volta la settimana, si impastava la farina di grano tenero con acqua e lievito naturale, la pasta madre. Durante la notte il pane lievitava riposto nella madia; a lievitazione completata, l'impasto veniva modellato in filoncini, da accoppiare a due a due per la cottura. Oggi le moderne attrezzature hanno reso più agevole la lavorazione senza alterarne l'essenza. Gli ingredienti sono ancora la farina di grano tenero, l'acqua, e il lievito 'di madre', cui si aggiungono strutto di maiale, olio extravergine di oliva, sale e malto.

Le operazioni di impasto, raffinatura, taglio e modellatura della pasta, effettuate manualmente o meccanicamente, culminano nella lievitazione secondo un procedimento destinato a ottenere questo tipico pane di 'pasta dura', quello che il poeta Corrado Govoni definiva "il nostro Pane: orgoglio di noi ferraresi. Dono dell'aria, dell'acqua, dell'uomo. Offerta generosa di Ferrara al mondo".

Associazione per la Valorizzazione del Pane Tipico Ferrarese – Via Baruffali, 14 – 44100 Ferrara – Tel +39 0532 234247 – Fax +39 0532 202555

Cotechino in Galera

Tenere sbarre

Una ricetta tipicamente modenese per un prodotto tipicamente modenese: una preparazione tradizionale e ricca di sapore, che deve il suo nome al modo in cui il Cotechino viene presentato, avvolto 'prigioniero' in una fetta di carne. Il contorno ideale è una purea di patate morbida e fumante

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 8 persone: 1 cotechino da circa 600 g; 1 fetta di fesa di manzo da circa 300 g; 250 g di prosciutto crudo a fette sottili; cipolla; brodo di carne; vino rosso (Sangiovese o Lambrusco); olio extravergine di oliva; sale.

Bucherellare il cotechino con uno stecchino, lessarlo in acqua inizialmente fredda, su fuoco moderato; a metà cottura, dopo circa mezz'ora, sgocciolarlo, lasciarlo intiepidire e spellarlo. Allargare sul tagliere la fetta di fesa, distribuirvi sopra le fettine di prosciutto e, al centro, porre il cotechino. Avvolgerlo nella carne e legare il rotolo con spago da cucina. Tritare mezza cipolla e farla rosolare in un tegame con l'olio; quando sarà dorata, unire il rotolo e ricoprirlo completamente con una miscela di brodo e vino rosso in parti uguali. Salare leggermente e lasciar cuocere a fuoco medio e a tegame coperto per circa un'ora.

Al termine della cottura, il liquido dovrà essersi ristretto: eliminare il filo e servire il Cotechino in Galera tagliato in fette non troppo sottili, irrorare con il sugo ben caldo.

Cotechino Modena

Nato da un assedio

Mirandola, borgo nei pressi di Modena, era sotto assedio: le truppe di Papa Giulio II nel 1511 cercavano di conquistare la cittadella; era inverno, e gli abitanti si preparavano a sostenere un lungo periodo di isolamento. Si racconta che gli assediati iniziarono a insaccare le carni di maiale, utilizzando tutto quanto era disponibile, comprese le zampe e la cotenna. Nacquero così Zampone e Cotechino. Il nome di quest'ultimo allude appunto all'uso della cotica, ancora oggi ingredien-

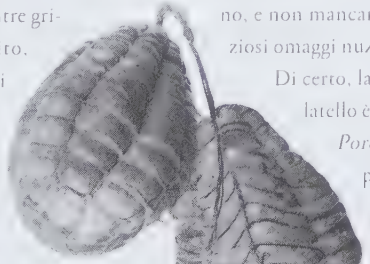
te fondamentale. Da Modena si è diffuso in tutta l'Emilia-Romagna e anche in Lombardia e in parte del Veneto: questa è la zona di produzione del Cotechino Modena IGP. Identiche in questo vasto territorio le modalità di lavorazione previste dal disciplinare: carni magre, grasso e cotenna di maiale tritati a grana di dimensioni diverse, più fine per la cotenna, più grossa per le altre parti. L'impasto si insaporisce con sale, pepe ed eventualmente vino e aromi, quindi viene insaccato nel budello o in involucri artificiali. Il Cotechino può essere acquistato già cotto, sotto vuoto. In alternativa, dopo una fase di asciugatura, il prodotto viene immesso sul mercato crudo. Morbido, compatto e saporito, si taglia facilmente in fette piuttosto spesse e si serve ben caldo, accompagnato da purea di patate o di fagioli, oppure nel classico abbinamento con le lenticchie.

Consorzio Zampone Modena Cotechino Modena – c/o ASSICA – Strada 4, Palazzo Q8, Milanofiori – 20089 Rozzano (MI)

Culatello di Zibello

Il salume più pregiato

"Io sono un cupidissimo amatore del parmense Culatello (con una 't' o con due?). Esausto dalla malinconia operosa, dianzi sentivo i morsi della fame; e anche mi sentivo la struttura delle costale travagliata come il più fiero dei tuoi pezzi d'argento, e pativo nella bocca dello stomaco il rostro d'una delle tue Aquile vendicatrici. Mentre gridavo non senza ferocia: 'Subito, subito, subito tre fette di culat(t)ello!' La donna appariva co' tuoi pacchi preziosi. Il più grande aveva la forma conica della comparta cosa di fibra rossa e salata". Questo scriveva Gabriele D'Annunzio nel 1891 all'amico scultore Renato Brozzi. Il Vate non è stato, nella storia, il solo 'amatore' di questo prelibato salume: nel XV secolo lo ricevette in dono, secondo la tradizione, il duca di Milano Galeazzo Sforza, da parte dei marchesi Pallavicino, e non mancano leggende riferite a preziosi omaggi nuziali in epoche precedenti. Di certo, la prima menzione del Culatello è nel *Calmiero della Carne Porcina Salata*, un elenco dei prezzi dei salumi stilato dal Comune di Parma nel 1735: qui si nominano i "Culatelli senz'osso". Proprio l'eliminazione dell'osso dalla coscia dei maiali è una delle operazioni che caratterizza-



no la lavorazione del Culatello di Zibello. Otto i comuni interessati dalla DOP: Polesine, Busseto, Soragna, Roccabianca, San Secondo, Sissa, Colorno e naturalmente Zibello, tutti in provincia di Parma. Qui la produzione, limitata e accuratissima, regolamentata da un rigido disciplinare, segue metodiche antiche e tradizionali: "gli ingredienti per un buon Culatello sono pochi e semplici: sapienza delle genti, carne del buon maiale, sale e nebbia", questa la sintesi contadina della ricetta

Come dice il nome, il Culatello si ottiene dalla sola parte centrale della coscia di maiale, la più pregiata, privata dell'osso, del grasso in eccesso e della cotenna. Rifilata e sottoposta a una prima legatura, la coscia viene salata a secco e profumata con pepe ed eventualmente aglio e vino, quindi massaggiata; dopo un riposo, viene insaccata, generalmente nella vescica di maiale, o comunque in budello naturale. Legati strettamente, i Culatelli sono posti a sgocciolare, quindi ad asciugare e infine a stagionare: il ciclo completo dura non meno di 10 mesi. Intero, il Culatello di Zibello si presenta nella caratteristica forma a pera.

Per affettarlo a regola d'arte occorre seguire alcuni accorgimenti: va privato dello spago, della vescica e della legatura interna; lo si deve quindi spazzolare sotto l'acqua corrente e asciugare con un panno, per poi eliminare con un coltello le eventuali impurità. Solo a questo punto si può tagliare il Culatello, rigorosamente a coltello. La fetta apparirà uniformemente rossa, segnata solo dal fiocco di grasso bianco. Profumato e saporito, il Culatello di Zibello ha gusto dolce ed elegante

Consorzio del Culatello di Zibello – Piazza Garibaldi, 35 – 43010 Zibello (PR) – www.consorziodelculatellodizibello.it

Erbazzone

Per il più buono si faceva a gara

Erbazzone o Scarpazzone, in dialetto *Scarpazoun*: a Reggio Emilia questo è il nome della torta salata per eccellenza, preparata con tutto ciò che la campagna può offrire, dalle verdure dell'orto ai lardelli di maiale.

Per tradizione, un tempo veniva cotto nel forno del pane in un unico grande stampo rotondo di rame che veniva chiamato *al sol*, il sole. Le grandi torte così preparate erano, fino a tutto l'Ottocento, protagoniste di gare in cui le diverse cooperative reggiane si contendevano il premio per il miglior Erbazzone. A seconda della stagione e della disponibilità, il ripieno può essere costituito da bietole o spinaci; alla pancetta si possono sostituire cubetti di lardo o ciccioli; le dosi per

la pasta infine possono variare leggermente, e al posto dello strutto si può utilizzare il burro

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone. Per la pasta: 500 g di farina; 1 cucchiaio di strutto; sale. Per il ripieno: 1,5 kg di spinaci; 200 g di pancetta in una sola fetta; prezzemolo, 3 cipollotti; 1 spicchio d'aglio; pangrattato; Parmigiano Reggiano grattugiato; olio extravergine di oliva; sale; pepe.

Per la pasta: impastare la farina con il sale, lo strutto e tanta acqua quanta sarà necessaria per ottenere un impasto liscio ed elastico; stendere la pasta con il matterello in una sfoglia molto sottile e ritagliarla in due dischi, uno del diametro della tortiera e l'altro di poco più largo

Per il ripieno: mondare, lavare e lessare gli spinaci, quindi scolarli, strizzarli e tritarli. Tagliare a cubetti la pancetta e rosolarla in padella con poco olio insieme ai cipollotti tritati e all'aglio schiacciato; quando la pancetta prenderà colore, aggiungere gli spinaci, salare, pepare e lasciare insaporire per qualche minuto. Togliere dal fuoco e unire una manciata di foglie di prezzemolo tritate, una presa di pangrattato e abbondante Parmigiano Reggiano. Ungere d'olio una tortiera del diametro di 22 cm e rivestirla con la sfoglia più grande; farcire la torta con il ripieno di spinaci; coprire la farcia con la seconda sfoglia, saldare i due dischi di pasta lungo il bordo e bucherellare la superficie con i rebbi di una forchetta; a piacere, ungere l'Erbazzone con un trito di pancetta, aglio e prezzemolo, quindi cuocere in forno già caldo a 180 °C per circa mezz'ora.

Formaggio di Fossa di Sogliano al Rubicone

Da agosto a Santa Caterina

A Sogliano al Rubicone, antico borgo sulle colline romagnole, le 'fosse' sono parte integrante della storia e della struttura del paese. Scavate sotto l'abitato, hanno forma di fiasco e arrivano a una profondità di oltre 3 metri: per secoli sono state utilizzate come depositi sotterranei per conservare cereali e legumi. In caso di emergenza, guerre, razzie o assedi, potevano servire per immagazzinare e nascondere le scorte di cibo. Tra queste, anche il formaggio: la prima menzione certa di formaggi impilati deposti nelle fosse risale al XV secolo, anche se l'usanza è probabilmente più antica. Seguendo la tradizione, ancora oggi le forme di cacio sono poste a stagionare nelle fosse, chiuse

in sacchi di tela, a partire dal 16 agosto fino al giorno di Santa Caterina, il 25 novembre. Questo particolare sistema di stagionatura influisce decisamente sulle qualità del formaggio locale, preparato con latte ovino, vaccino oppure misto. Il Formaggio di Fossa di Sogliano al Rubicone ha forma cilindrica irregolare e crosta ricoperta di muffa chiara, verdognola o giallina, dovuta ai batteri che si sviluppano in un ambiente chiuso e a temperatura fresca e costante. Nella pasta, morbida e fondente, si possono aprire fessure da cui colano lacrime di grasso. Gli aromi della fossa, muschio, tartufo, legno e sottobosco, si trasmettono al profumo del formaggio, il cui sapore complesso racchiude note delicate, piccanti e amarognole.
Si gusta in genere da solo, in abbinamento a miele o confettura.

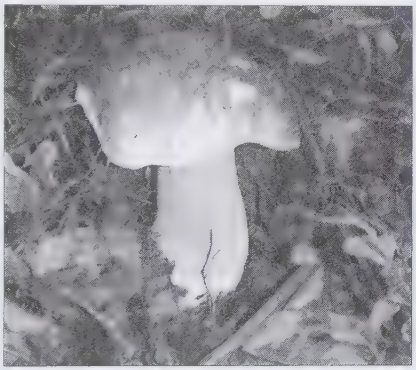
Consorzio 'Il Fossa' di Sogliano al Rubicone – Piazza Garibaldi, 10 – 47030 Sogliano al Rubicone (FC)

Fungo di Borgotaro

Lungo la via Francigena

La valle del Taro offriva ai pellegrini che percorrevano la via Francigena alla volta di Roma un agevole passaggio attraverso l'Appennino: gli antichi borghi disseminati lungo la strada della Cisa, un tempo ostello per i viandanti, ancora oggi segnano le tappe per chi sceglie questo percorso pittoresco che da Parma porta alla Liguria. E se le locande nel Medioevo davano ristoro ai viaggiatori, oggi il turista può trovare intatto il gusto e la suggestione dei prodotti offerti dalla montagna. I boschi dell'Appennino Tosco-Emiliano, in gran parte ancora intatti, oltre a castagne, trote di torrente, cacciagione e piccoli frutti sono ricchi di funghi che rappresentano non solo una delizia per gli appassionati, ma anche una voce importante nell'economia locale: in particolare i porcini, raccolti, commercializzati e persino esportati fino dal Settecento, come testimonia l'opera storica su Borgo Val di Taro scritta all'epoca da Alberto Clemente Cassio. L'indicazione Geografica Protetta Fungo di Borgotaro oggi identifica i funghi raccolti nei comuni di Albereto e Borgo Val di Taro, in provincia di Parma, e nel comune di Pontremoli, in provincia di Massa Carrara.
Si tratta di funghi freschi del genere *Boletus*, comunemente detti porcini, in quattro varietà. Il *Boletus aestivalis*, chiamato anche 'rosso', 'fungo del caldo' o 'selvo', cresce soprattutto tra i castagni nella stagione estiva: ha gambo chiaro, cappello castano più o meno scuro e consistenza particolarmente soffice.

Il *Boletus pinophilus* o 'moro' si raccoglie in estate nei castagneti e in autunno nei faggeti e nelle abetaie: è un fungo dal gambo tozzo e dal cappello di colore rosso scuro. Il *Boletus cereus Bouillard* è noto in dialetto con il nome di 'magnan', in italiano come 'bronzino', un chiaro riferimento al colore del cappello; giallo-bruno è invece il gambo. Molto profumato, si raccoglie tra luglio e settembre nei boschi di querce e castagne. Quello che localmente viene chiamato 'fungo del freddo' è il *Boletus edulis Bouillard* che cresce dalla fine di settembre fino all'inizio dell'inverno tra i faggi e i castagni: il colore del cappello varia dall'avorio al castano, il profumo è delicato. Ottimi crudi, fritti, trifolati, cotti sulla griglia, come sugo per la pasta o come accompagnamento per la polenta, i Funghi di Borgotaro sono protagonisti di tante ricette tipiche, dalle zuppe alle cappelle ripiene.



Consorzio del Fungo di Borgotaro – Via Nazionale, 54 – 43043 Borgo Val di Taro (PR) – Tel +39 0525 90155 – www.fungodiborgotaro.com – info@ fungodiborgotaro.com

Gnocco Fritto

Tanti nomi per la stessa bontà

A Modena e a Reggio si chiama Gnocco Fritto, a Parma Torta Fritta, a Ferrara Pinzino, a Piacenza Ch'isolino, a Bologna Crescentina, sull'Appennino Pasta Fritta: i nomi sono tanti, ma la specialità è una sola, un semplice impasto di farina, acqua, sale e lievito steso a mano, tagliato a pezzi e fritto nello strutto. Semplice e saporito, 'il' Gnocco Fritto (l'articolo 'il' a Modena è di rigore – si prepara in tante varianti quanti sono i suoi nomi, leggermente diverse da una località all'altra: con lievito di birra o con lievito in polvere, con l'aggiunta di poco latte o di fecola di patate, con un bicchierino di grappa o un cucchiaio di aceto per sgrassare il composto. Sempre più frequente l'utilizzo del burro nell'impasto e dell'olio extravergine di oliva nella frittura, al posto del classico strutto. Probabilmente in origine si trattava di una preparazione dolce, da cospargere a fine

cottura con lo zucchero, come le chiacchiere o le bugie. Una delle prime citazioni sicure compare nel libro *Li Quattro Banchetti destinati per le quattro stagioni dell'anno*, di Carlo Nascia, cuoco a servizio dei Farnese, a Parma, nel Seicento: a sottolineare la leggerezza del Gnocco fritto, il Nascia lo chiama 'pasta a vento', un nome probabilmente mutuato dalle 'frittelle di vento' spagnole, *buñuelos de viento*, date le strette frequentazioni tra le corti, e le cucine delle corti, di Madrid, Parma e Milano.

Al di là di queste nobili esperienze, il Gnocco Fritto era, e rimane, una specialità contadina: servito ben caldo, si gusta con i tantissimi e saporitissimi salumi delle campagne emiliane, dal Prosciutto di Parma al Culatello, dalla Coppa Piacentina fino allo Zampone.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 1 kg di farina 0, sale, 50 g di strutto, 1 bustina di lievito. Setacciare la farina con il lievito a fontana sulla spianatoia; al centro porre lo strutto e un pizzico di sale; impastare gli ingredienti, aggiungendo acqua tiepida sufficiente per ottenere un composto liscio e omogeneo: circa mezzo litro. Formare una palla, coprirla con un canovaccio e lasciarla riposare per 30 minuti. Con il matterello stendere la pasta in una sfoglia spessa circa 3 mm, tagliarla a losanghe con la rotella dentata. Immergere delicatamente nello strutto bollente i pezzi di pasta, pochi alla volta, farli friggere e sgocciolarli quando siano gonfi e dorati da entrambe le parti. Servire 'il' Gnocco fritto ben caldo, accompagnato da salumi.

Gutturnio

Lo hanno inventato i Celti

Il termine latino *Gutturnium*, da *gutta*, goccia, indica una brocca, in genere contenente acqua, da usare per lavarsi le mani all'inizio e alla fine di un pasto, ma anche un boccale per il vino. E un *gutturnium* di argento è stato ritrovato a Velleia, importante centro archeologico romano nei pressi di Piacenza. Non ci sono dubbi, dunque, sull'origine del nome di questo vino, così come non ci sono dubbi sulla storicità della vocazione vinicola del Piacentino: ancor prima dei Romani, i Celti producevano vino in questa terra, dalla classicità latina al Medioevo, dal Rinascimento fino ai giorni nostri, il filo della coltivazione della vite tra queste colline non ha soluzione di continuità. Oggi la DOC Colli Piacentini comprende, oltre al Gutturnio, diverse sottodenominazioni: Monterosso Val D'Arda, Trebbianino Val Trebbia, Valnure, Vin Santo di Vigoleno, Novello, Pinot Spumante, Vin Santo, Barbera, Bonarda, Cabernet Sauvignon, Chardonnay, Malvasia, Malvasia Passito, Ortrugo, Pinot Grigio, Pinot Nero e Sauvignon. Il Gutturnio si produce a partire da uve Barbera e Croa-

tina, localmente chiamata Bonarda, in provincia di Piacenza e nelle valli dei torrenti Tidone, Arda, Trebbia e Nure. Riunisce le caratteristiche dei due vitigni da cui trae origine, coniugando il carattere della Barbera con la freschezza della Bonarda: al colore rosso rubino si associa un profumo complesso e fruttato. Il gusto, secco o abboccato, pieno e aromatico, lo rende adatto ad accompagnare tutti i piatti locali, dai salumi ai Pisarei coi Fasò, fino al Bollito Misto. Viene proposto nelle tipologie Frizzante e Tranquillo: quest'ultimo, se invecchiato per almeno 10 mesi, può riportare la menzione Superiore, mentre dopo 2 anni può essere definito Riserva.

Cantina Valtidone – Via Moretta, 48 – 29011 Borgonovo Valtidone (PC) – cantinavaltidone@libero.it

Lambrusco

Più che un vino, una dinastia

Lambrusco di Sorbara DOC, Lambrusco Grasparossa di Castelvetro DOC, Lambrusco Salamino di Santa Croce DOC, Lambrusco Reggiano DOC: tutte anime di uno stesso vino, le prime tre prodotte in provincia di Modena, la quarta, naturalmente, in quella di Reggio, tutte presenti nelle versioni Secco, Amabile e Dolce, Rosso o Rosato. Tuttavia la vera patria del Lambrusco è Sorbara: qui, tra i fiumi Secchia e Panaro, è nato il vitigno originale, che si è poi diffuso ampiamente, in diverse varietà. Incerta la derivazione del nome: alcuni vedono nell'attuale Lambrusco il discendente diretto di quella *Vitis vinifera silvestris*, vite selvatica, coltivata già dai Romani lungo la via Emilia e chiamata in latino *labruscum*. Per altri l'origine del nome andrebbe cercata molto più vicino, nel dialettale *brusc*, 'aspro', a sottolineare la fresca nota di acidità che caratterizza il gusto del vino, facendo da contrappunto alla sua dolcezza. È proprio questa nota di aspro a rendere questo vino di colore rubino quasi violaceo, profumatissimo, frizzante e leggero, perfetto per l'abbinamento, oltre che con i salumi crudi delle campagne emiliane, con i grandi piatti di questa grande cucina: Zampone e Cotechino, Tagliatelle al Ragù e Cappelletti, Tortellini, Trippa, Cappello del Prete e Lasagne, Ciccioli e anguilla, grassi e saporiti, risultano sgrassati, equilibrati e come rinfrescati da questo vino.

Consorzio Marchio Storico dei Lambruschi Modenesi – Via Schedoni, 41 – 41100 Modena – www.lambrusco.net – info@lambrusco.net
Consorzio Promozione e Tutela Vini Reggiani - Via Gualerzi, 8 – 42100 Reggio Emilia – www.vinireggiani.it

Mariola

Quella cruda è rarissima

Nella Bassa Parmense e sulle colline del Piacentino, da sempre con gli scarti della lavorazione del maiale si produce la Mariola, preparata in due versioni, cruda o cotta. Si tratta probabilmente di una derivazione dalla salumeria cremonese, dove, con gli stessi ingredienti, viene confezionata la Ciota. Le varie parti vengono tritate finemente, conciate con sale, pepe, aglio e vino bianco, quindi insaccate in un largo budello, doppio, spesso, grasso e dalla forma irregolare chiamato appunto Mariola: la qualità di questo budello rende particolarmente complessa la stagionatura, per questo è molto più frequente trovare la Mariola cotta, sorta di Cotechino da servire fumante, rispetto a quella cruda, pregiato salame un tempo riservato alle mense dei nobili. La Mariola cotta, più ricca di parti grasse, è inoltre profumata con spezie, noce moscata, macis e cannella, che non compaiono nell'impasto della Mariola cruda. La versione cotta si serve calda, con purea di patate o mostarda: le fette, larghe e rosate, sono più morbide e umide di quelle del Cotechino, profumate e saporite. La rarissima Mariola cruda, lungamente stagionata, profumata di muschio e di sottobosco, è intensamente sapida

Marrone di Castel del Rio

C'era una volta l'albero del pane

Da Imola, risalendo la valle del fiume Santerno, lungo la via Montanara, si giunge tra i boschi a Castel del Rio, borgo rinascimentale oggi celebre per le sue castagne. Il legame tra questo frutto e il paese è tale che anche i bambini lo cantavano nelle loro filastrocche: "e peder lungagnò, la meder spinusèla, la fjola tanta bela che tot la vò spusè" (il padre spilungone, la madre spinosetta, la figlia tanto bella che tutti la vogliono sposare). Del resto la castagna per secoli ha rappresentato una fonte di sostentamento essenziale per gli abitanti di queste montagne, in tempi in cui anche il pane scarseggiava e la farina di mais era l'unica alternativa ai marroni. Chiamato 'albero del

pane', il castagno forniva ai valligiani colazione, pranzo e cena. Oggi le cose sono cambiate, e il Marrone di Castel del Rio è diventato un prodotto tipico, ricercato e apprezzato, tutelato dal marchio IGP. Raccolti in tutto il territorio del comune di Castel del Rio oltre che a Fontanelice, Casalfiumanese e Borgo Tossignano, nelle aree montane, i Marroni appartengono alle varietà Marrone Domestico, Marrone Nostrano e Marrone San Michele, tutti appartenenti alla specie *Castanea sativa Mill.* Tutte queste varietà sono accomunate da alcuni tratti distintivi: forma allungata, buccia rossastra striata di scuro, sottile e facilmente staccabile, polpa bianca, fine e croccante, dolce e saporita. Accanto alle classiche caldarroste e alle castagne lesse con il vino, la cucina locale propone tanti altri piatti: su tutti il Plè, la semplice zuppa di castagne, e il Castagnaccio. E ancora, selvaggina ai Marroni, frittelle di Marroni, ravioli dolci e salati ai Marroni.

Consorzio Castanicoltori di Castel del Rio – c/o Comunità Montana della Valle del Santerno – Via Mengoni, 2 - 40025 Fontanelice (BO) – Tel+39 0542 92638 – www.marronedicasteldelrio.it – info@marronedicasteldelrio.it

Mortadella Bologna

O più semplicemente 'Bologna'

Sette piccoli maiali da un lato, un mortaio col pestello dall'altro, queste immagini, raffigurate su una stele di epoca romana conservata al Museo Archeologico di Bologna, testimoniano l'antichità della lavorazione della mortadella. Gli attrezzi sono infatti quelli utilizzati per sminuzzare la carne di maiale: lo stesso termine mortadella si ricollega probabilmente al latino *mortarium*, 'mortaio'. Anche una seconda etimologia, quella che collega il nome del salume a *myrtum*, a indicare un insaccato aromatizzato con il mirto, diffuso già in età imperiale, conferma la lunga tradizione della mortadella. Del resto, probabilmente già gli Etruschi e poi i Galli allevavano maiali nelle campagne dell'antica Felsina, alimentandoli con le ghiande dei boschi. Diversi tipi di mortadelle si preparano ancora oggi nei territori che furono interessati dalla dominazione etrusca, in Umbria come in Toscana. La vera Mortadella di Bologna è però quella che per la prima volta venne codificata nel XIII secolo dalla Societas Salarolorum, la Corporazione dei Salaroli della città: gli statuti della società fissavano regole per i produttori e sanzioni per i trasgressori. Nello stemma della corporazione ritornano il mortaio e il pestello, una sorta di marchio di garanzia dell'epoca. Più tardi, nel 1661, la preparazione della Mortadella venne disciplinata da un editto del

cardinale Farnese, che anticipava la filosofia e gli obiettivi degli attuali marchi di tutela. Oggi questo compito è affidato all'Indicazione Geografica Protetta. La Mortadella Bologna IGP è presente in un ampio territorio, che dalla città di origine si estende non solo a tutta l'Emilia-Romagna, ma anche a Piemonte, Lombardia, Veneto, Trentino, Toscana, Marche e Lazio. I tagli di suino, magri e grassi, vengono tritati più volte e molto finemente. All'impasto si uniscono i lardelli di grasso di gola a cubetti; la concia prevede l'aggiunta di sale e pepe in grani o a pezzetti, e talvolta di aromi vari, pistacchi spellati e zucchero. Insaccata nella vescica naturale o in un involucro sintetico, la Mortadella viene cotta lungamente. Segue il raffreddamento. Si tratta di un processo che avviene ormai a livello industriale, ma a Bologna esistono alcuni artigiani che preparano la Mortadella con metodi tradizionali, tra i quali la cottura nelle stufe di pietra. La Mortadella Bologna IGP ha forma cilindrica, il cui peso può variare da meno di un kg a decine di chili. La fetta morbida, compatta e omogenea, è di un colore rosa uniforme punteggiato dal bianco dei lardelli di grasso. Di sapore delicato e insieme sapido, si gusta a fette sottili, nel classico panino, o a cubetti, come stuzzichino: è inoltre ingrediente di farce, ripieni e di tante gustose ricette

Nocino di Modena

Nel giorno di San Giovanni

In Emilia-Romagna la produzione di noci è abbondante, tanto che da lungo tempo una parte del raccolto viene usata per preparare un liquore. Si dice che il Nocino, diffuso anche in altre regioni, sia nato proprio nel Modenese: qui, nelle campagne tra il Secchia e il Panaro, le noci si raccolgono tradizionalmente il giorno di san Giovanni, il 24 giugno, quando i frutti non sono ancora maturi. È un'usanza popolare, legata alla convinzione che la rugiada, depositatasi sulle noci nella notte tra il 23 e il 24 giugno, ceda ai frutti particolari virtù curative. Il Nocino infatti era, ed è, considerato un ottimo digestivo. La raccolta avviene comunque a cavallo tra giugno e luglio: le noci non devono

essere infatti troppo acerbe. Sgusciate, pulite e rotte in pezzi, le noci vengono poste in una bottiglia di vetro e coperte con alcol; completano la preparazione zucchero, cannella e chiodi di garofano. Dopo più di un mese di riposo, l'infuso assume un colore scuro ed è pronto per essere filtrato e diluito con uno sciroppo di acqua, zucchero e spezie. Limpido, bruno e profumato, il liquore ha sapore intenso e aromatico, in cui il gusto della noce resta intatto protagonista. Si serve a temperatura ambiente a fine pasto, ma è ottimo anche caldo.

Distilleria Galdino Caselli Srl – Via San Bernardo, 6 – 41049 Sassuolo (MO) – www.caselli1860.it – info@caselli1860.it

Olio Extravergine di Oliva Colline di Romagna

Sulle colline a ridosso del mare

"E come li amo que' miei quattro olivi... che al potatoio (sono morinelli) / gridano ogni anno: Buon per te, se arrivi!" (Giovanni Pascoli, *L'oliveta* e *l'orto. Primi poemetti*). Un ennesimo omaggio del poeta alla terra di Romagna, alla natura e ai suoi frutti. Le dolci colline romagnole ospitano da sempre gli ulivi: presenti fino dall'età del Bronzo, hanno costituito a partire dall'epoca romana una risorsa economica importante. Frantoi di epoca medievale testimoniano a Santarcangelo di Romagna la presenza continua dell'attività molitoria. Il paesaggio è da secoli pressoché immutato sulle colline a ridosso del mare, dove l'olivicoltura rappresenta l'unica alternativa alla viticoltura. Su queste colline, in provincia di Rimini e di Forlì-Cesena, vengono raccolte le olive destinate alla produzione dell'Olio Extravergine di Oliva Colline di Romagna DOP: le varietà principali sono la Correggiolo e la Leccino, ma sono presenti anche altre cultivar come Moraiolo, Rossina e Pendolino. L'olio che se ne ricava ha un colore intenso, verde sfumato d'oro; delicatamente fruttato il profumo, in cui si possono distinguere sentori di erba; ancora fruttato il sapore, lievemente amaro e piccante. Ideale per condire i piatti di mare e di terra, tipici della cucina di Romagna, si abbina a pesci e crostacei, a zuppe e minestre, ma anche alle carni bianche cotte sulla griglia e alle verdure.

ARPO Associazione Regionale Produttori Olivicoli – Via Emilia, 106 – 47900 Rimini

Olio Extravergine di Oliva Brisighella

Un'enclave millenaria

L'olio a Brisighella si fa sicuramente fino dal II secolo dopo Cristo: tale è la datazione della macina da frantoio ritrovata alla Pieve del Thò, presso la cittadina, durante gli scavi archeologici effettuati nella cripta.

Dall'epoca romana in poi l'olivicoltura non ha mai cessato di occupare un posto di primo piano su queste colline, che segnano il limite settentrionale dell'ulivo sulla costa Adriatica: la buona esposizione al sole e il clima mite fanno sì che "a Brisighella li ulivi danno frutti sempre così perfetti che ne stilla da essi un olio finissimo", come scriveva nelle sue cronache ottocentesche Antonio Metelli
L'Olio Extravergine di Oliva di Brisighella DOP è davvero finissimo: limpido, verde dorato, fruttato e delicatamente amaro, è prodotto nei territori comunali di Brisighella, Faenza, Riolo Terme, Casola Valsenio, Modigliana, in provincia di Ravenna e di Forlì-Cesena. Particolare la varietà di oliva dominante: la Nostrana di Brisighella, cultivar autoctona che deve essere presente per il 90%.

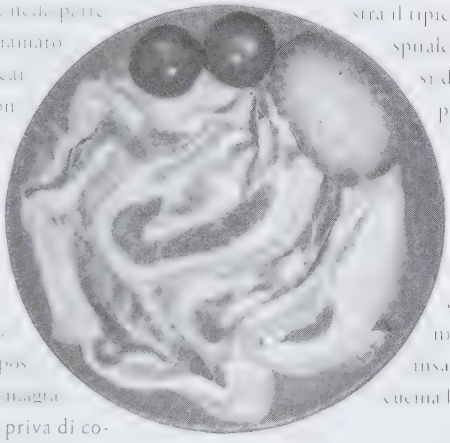
Cooperativa Agricola Brisighellese – Via Strada, 2 – 48013 Brisighella (RA) – Tel +39 0546 81103 – www.brisighello.net – info@brisighello.net

Pancetta Piacentina

Detta anche 'arrotolata'

Presso l'abbazia di San Colombano, a Bobbio, in val Trebbia, è conservato un mosaico risalente al XII secolo in cui è raffigurata la macellazione del maiale. In realtà l'allevamento del maiale in zona è molto più antico e risale sicuramente almeno all'epoca romana. All'interno della lunga tradizione nella lavorazione dei salumi nel territorio piacentino si inserisce la produzione della pancetta, cer-

tificata oggi dal marchio Pancetta Piacentina DOP. Confezionato esclusivamente in provincia di Piacenza, questo salume si ricava dallo strato adiposo presente nella parte ventrale del maiale, chiamato appunto pancetta. La carne viene massaggiata con una miscela di sale, pepe nero e spezie, lasciata riposare per 2 settimane e poi ripulita del sale in eccesso. Così preparata, la Pancetta Piacentina viene arrotolata; in questa fase è possibile l'aggiunta di carne magra. Protetta alle estremità, priva di cotenna, con budello di maiale, la Pancetta Piacentina viene cucita e legata. La superficie del salume viene infine forata. Seguono le fasi di asciugatura, di non più di una settimana, e stagionatura, di almeno 2 mesi. La Pancetta Piacentina, intera, si presenta come un cilindro del peso variabile tra i 4 e gli 8 chili. La fetta mostra il tipico disegno, simile a una spirale, tracciato dall'alternarsi del rosso intenso delle parti magre con il bianco delle parti grasse. Dolcemente profumata e intensamente saporita, si gusta da sola, in un tagliere di affettati misti piacentini, oppure si utilizza per insaporire preparazioni di cucina locale.



Consorzio Salumi Tipici Piacentini – Palazzo dell'Agricoltura - Via Cristoforo Colombo, 35 – 29100 Piacenza - www.piacenzafoodvalley.it/consorziosalumi.htm

Parmigiano Reggiano

Il formaggio di Bengodi

"E v'era una montagna tutta di formaggio Parmigiano grattugiato, sopra la quale stavan genti che niun'altra cosa facevan che far maccheroni e raviuoli e cuocergli in brodo[...]", (Giovanni Boccaccio, *Decameron*, 8, III). Nel paese di Bengodi, il paese dell'abbondanza, non manca il Parmigiano, già nel XIV secolo simbolo di bontà e di ricchezza, nel connubio oggi classico con la pasta. La storia del formaggio italiano più famoso al mondo è dunque una storia antica, che ha inizio in epoca medievale nelle abbazie benedettine e cistercensi della pianura tra il Po e l'Appennino: i mo-

nacì attuarono opere di bonifica e di sistemazione dei terreni che destinarono a foraggio; di qui l'aumento sensibile dell'allevamento bovino e l'abbondante produzione di latte utilizzato per un formaggio che potesse conservarsi a lungo. Sui terreni dei monasteri iniziarono a sorgere, accanto alle 'vaccherie', ricoveri per il bestiame, i 'caselli', i laboratori dei casari. La tipologia delle cascine padane è rimasta la stessa fino a oggi: complessi a pianta quadrata o poligonale dotati di una 'camera del latte'. La fama del formaggio qui prodotto crebbe nei secoli successivi fino a valicare le Alpi. Nella *Encyclopédie* di Diderot e D'Alembert, alla voce parmesan si legge: "Parmigiano è il nome che si dà a un formaggio duro apprezzato dagli italiani che si produce nel Parmense, da dove viene trasportato in tutta Europa". Le citazioni del Parmigiano si sprecano nei ricettari di tutti i tempi, dal Libro della Cocina di un anonimo toscano del Trecento, a La nuovissima cucina economica di Vincenzo Anoletti, cuoco della duchessa di Parma, pubblicato nel 1814, e ancora alla Cucina teorico pratica di Ippolito Cavalcanti, datata 1839. Il Parmigiano Reggiano DOP è prodotto oggi nelle province di Parma, Reggio Emilia e Modena, in quella di Bologna a sinistra del fiume Reno e di Mantova a destra del Po. Il latte vaccino della mungitura serale, dopo il riposo notturno, viene scremato e mescolato con quello del mattino nei caratteristici calderoni di rame a forma di campana rovesciata. Scaldato e addizionato di caglio di vitello, il latte si lascia coagulare. Rotta la cagliata, la massa viene nuovamente riscaldata, lasciata sedimentare e quindi estratta con un telo di canapa e posta, così avvolta, nelle fascere. Successivamente i teli vengono rimossi e sostituiti da una matrice che imprima sullo scalzo delle forme i dati relativi alla produzione. I formaggi vengono poi salati in salamoia e messi a stagionare in ambienti studiati per offrire le migliori condizioni di maturazione per un periodo variabile da uno a 3 anni. Nel corso della stagionatura, il formaggio deve superare una serie di esami: le forme che alla battitura e ai test eseguiti con l'ago e con la sonda non risultano idonee vengono scartate e commercializzate come un comune formaggio da tavola. I formaggi 'promossi' possono ricevere il marchio Parmigiano Reggiano, impresso a fuoco sulla crosta, che si presenta dura, spessa e liscia, di colore giallo dorato. Le forme, cilindriche, pesano da 24 a 40 kg: per tagliarle occorre seguire un procedimento specifico che, utilizzando gli appositi strumenti a lama, espone la pasta paglierina e la sua tipica struttura a scaglie. Il sapore del Parmigiano Reggiano è degno della sua fama, inconfondibile, intenso ma mai piccante. A scaglie si gusta da solo, con la frutta fresca o secca, con il miele o con l'aceto balsamico; grattugiato esalta

ogni tipo di piatto: come ingrediente spazia dalle preparazioni più classiche fino alle più ardite invenzioni attuali, che lo vedono protagonista di gelati e perfino di dolci

Consorzio del Formaggio Parmigiano-Reggiano – Via Kennedy, 18 – 42100 Reggio Emilia – Tel +39 0522 307741 – www.parmigiano-reggiano.it – staff@parmigiano-reggiano.it

Passatelli

Ci vuole un ferro apposta

"Si chiamano passatelli perché prendono la loro forma speciale passando a forza dai buchi di un ferro fatto appositamente, poche essendo le famiglie in Romagna che non l'abbiano, per la ragione che questa minestra vi è tenuta in buon conto come, in generale, a cagione del clima, sono colà apprezzate tutte le minestre intrise colle uova delle quali si fa uso quasi quotidiano. Si possono passare anche dalla siringa". Così Pellegrino Artusi descriveva i Passatelli: la ricetta da lui riportata prevede l'aggiunta di midollo all'impasto, per ammorbidirlo, ma si tratta di una versione ricca del piatto, che non trova corrispondenza nella reale tradizione contadina romagnola.

Pane grattugiato, tanto Parmigiano Reggiano, uova fresche e noce moscata sono gli ingredienti classici, da lavorare con energia e da schiacciare con il tipico attrezzo, il 'fer da fè i pasadell', che può essere sostituito dallo schiacciapatate. Si servono nel brodo di cottura, di carne o di gallina.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 3 uova; 200 g di Parmigiano Reggiano grattugiato; 200 g di pane raffermo grattugiato; la scorza di 1/2 limone grattugiata; noce moscata grattugiata; brodo di carne.

Versare il pane grattugiato a fontana sulla spianatoia; raccogliere al centro le uova e gli altri ingredienti; impastare il tutto energicamente con le mani fino a ottenere un composto omogeneo: se l'impasto dovesse risultare troppo molle, aggiungere altro pangrattato; se al contrario fosse troppo duro, ammorbidirlo con due cucchiai di brodo. Lasciar riposare la pasta almeno 5 minuti. Nel frattempo mettere sul fuoco una casseruola con circa un litro di brodo e portare a ebollizione.

Appoggiare sul composto l'apposito ferro per i Passatelli e utilizzarlo facendo pressione sui manici per formare tanti cilindretti.

Tuffare i Passatelli, via via che sono pronti, nel brodo bollente: spegnere il fuoco appena i Passatelli affioreranno in superficie e servire la minestra ben calda.

Patata di Bologna

Tra le prime d'Europa

Una patata bolognese non può che essere saporita: a pasta gialla e poco farinosa, ha buccia liscia di colore paglierino e forma ovale leggermente schiacciata. La coltivazione delle patate si pratica in provincia di Bologna nelle zone di pianura tra i fiumi Sillaro e Reno e in alcune aree dell'Appennino fino a 800 metri di altitudine. La diffusione di questa coltura risale al Settecento, quando, superata la fase di diffidenza iniziale nei confronti del nuovo prodotto proveniente dalle Americhe, venne accolta nelle campagne europee. Le Patate di Bologna, presenti in diverse varietà tutte riconducibili alla qualità Primura, tradizionale del territorio, hanno una notevole versatilità in cucina: fritte, arrosto, cotte al forno oppure al vapore, garantiscono sempre ottimi risultati.

Consorzio per la Patata di Bologna DOP – Via Tosarelli, 155 – 40050 Villanova di Castenaso (BO) – patatadibologna@libero.it

Pera Cocomerina

La polpa rossa che profuma di moscato

Tutta la campagna romagnola ospita orti e frutteti in cui la specializzazione colturale si è indirizzata, secondo le esigenze del mercato, alle produzioni più redditizie. In alcune aree più marginali si sono però ritagliati spazi per il recupero di antiche varietà ortofrutticole locali, la cui tipicità riveste un'importanza non solo gastronomica, ma soprattutto culturale e storica. È questo il caso della Pera Cocomerina, recuperata e valorizzata nel territorio della Comunità Montana Appennino Cesenate, tra le valli e i borghi posti al confine con la Toscana e le Marche.

In questa zona si è ripresa l'antica tradizione di un frutto un tempo diffuso anche in pianura, un frutto del tutto particolare.

Il suo nome allude insieme alle dimensioni e all'aspetto di questa pera: piccola, ovoidale, a buccia verde, ha una polpa di colore rosso brillante sfumato di rosa, a ricordare appunto la fetta di anguria. La Pera Cocomerina, intensamen-

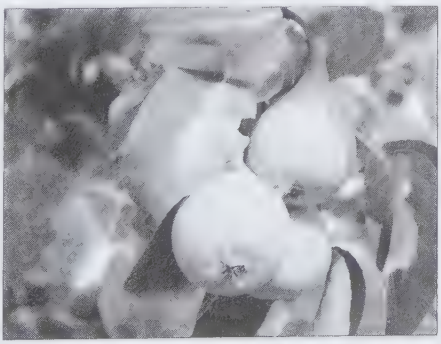
te profumata, ha sapore dolce caratterizzato da note che richiamano la fragranza dell'uva Moscato. Va gustata a giusta maturazione, appena colta dalla pianta, poiché tende a deperire rapidamente. Per questo motivo viene spesso utilizzata per preparare marmellate, confetture e conserve sciroppate.

Associazione Culturale Pro Ville – Ville di Montecoronaro, 39 – 47028 Verghereto (FC)

Pera dell'Emilia Romagna

Più di metà di tutte quelle d'Italia

Attualmente l'Emilia Romagna produce da sola più della metà delle pere coltivate in Italia. Non è sempre stato così. Solo a partire dal Quattrocento ebbe inizio nella regione la diffusione della coltura degli alberi da frutto, e il paesaggio della pianura e della collina iniziò ad assumere l'aspetto attuale nel Seicento: i colli si rivestirono di frutteti, in pianura i filari di viti e di alberi da frutto dividevano gli appezzamenti e le proprietà. La produzione si è differenziata nel tempo, così che oggi si individuano precise aree di specializzazione. La Pera dell'Emilia Romagna IGP viene oggi coltivata nelle province di Reggio Emilia, Modena, Bologna, Ferrara e Ravenna. Le varietà previste e tutelate dal marchio IGP sono otto, ciascuna caratterizzata da peculiarità distintive, ma tutte accomunate da dolcezza e succosità. La Abate Fetel si produce, in Italia, solo in Emilia Romagna: di forma allungata, ha buccia sottile, liscia e giallastra, leggermente rugginosa; la polpa, bianca e profumata, ha un gusto delicatamente acidulo. La Conference ha buccia ruvida, di colore verde che può virare al bronzo, con rugginosità concentrata in prossimità della base; la polpa, color avorio, è aromatica e fondente. Nella Decana del Comizio, di forma tondeggiante, il colore verde giallastro della buccia sfuma nel rosa; particolarmente profumata e gustosa, ha polpa bianca e fine. Grossa, di color bronzo, interamente rugginosa, la Kaiser ha polpa giallo chiara, soda e leggermente granulosa; di gusto gradevolmente acidulo e aromatico, è ideale anche per



la cottura e la preparazione di dolci. La William, dalla forma tozza, ha buccia liscia color giallo chiaro, sfumata di rosso se esposta al sole; bianca la polpa, zuccherina e fragrante: ottima da gustare fresca, è ideale per aromatizzare la grappa o per preparare macedonie, succhi e confetture. La Max Red Bartlett è la variante rossa della William, simile a questa per forma, dimensioni e sapore: principali caratteristiche sono la buccia, completamente rossa, lucida e brillante, e l'intenso profumo di Moscato. La Passa Crassana è una varietà tradizionale dell'Emilia-Romagna: di forma tozza, rugginosa all'esterno, ha polpa granulosa. Infine la Cascade, grossa e polposa

Consorzio di Tutela della Pera dell'Emilia Romagna – CSO Centro Servizi Ortofrutticoli – Via Bologna, 534 – 44040 Chiesuol del Fosso (FE) – Tel +39 0532 904511 – www.csoservizi.com – info@csoservizi.com

Pesca e Nettarina di Romagna

Detta anche pesca noce

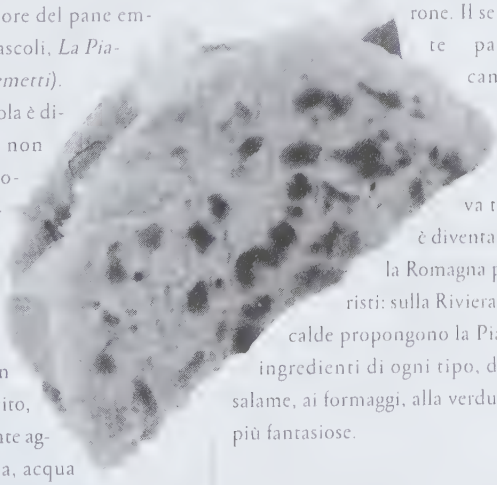
Due le famiglie di pesca: la *Persica vulgaris*, la classica pesca dalla buccia vellutata, e la *Persica levis*, detta Nettarina o Pesca Noce, la cui buccia è liscia e lucente. Entrambi i frutti vengono coltivati in Emilia Romagna: la prima piantagione a coltura intensiva di pesche è stata realizzata a Massa Lombarda, in provincia di Ravenna, nel 1898. Da qui la specializzazione e la selezione hanno portato alla diffusione dei pescheti in gran parte della regione e in particolare nelle province di Ferrara e Forlì Cesena per la Pesca, di Ravenna, Forlì Cesena e Bologna per la Nettarina. Questi i territori da cui provengono i frutti tutelati dall'Indicazione Geografica Protetta Pesca e Nettarina di Romagna. Entrambe le tipologie sono presenti nelle varietà a polpa gialla e a polpa bianca. Possono fregiarsi del marchio Pesca e Nettarina di Romagna IGP i frutti provenienti da numerose diverse cultivar: tutte però devono garantire elevati standard qualitativi e offrire una polpa dolce, sugosa e intensamente profumata.

Consorzio di Tutela e Valorizzazione della Pesca e Nettarina di Romagna IGP – CSO Centro Servizi Ortofrutticoli – Via Bologna, 534 – 44040 Chiesuol del Fosso (FE) – Tel +39 0532 904511 – www.csoservizi.com – info@csoservizi.com

Piadina Romagnola

Il pane fatto col testo

"Il mio povero mucchio arde e già brilla: pian piano appoggio sopra due mattoni / il nero testo di porosa argilla. / Maria, nel fiore infondi l'acqua e poni / il sale; dono di te, Dio; ma pensa! / l'uomo mi vende ciò che tu ci doni. / Tu n'empi i mari, e l'uomo lo dispensa / nella bilancia tremula: le lande / tu ne condisci, e manca sulla mensa. / Ma tu, Maria, con le tue mani blande / domi la pasta e poi l'allarghi e spiani; / ed ecco è liscia come un foglio, e grande / come la luna: e sulle aperte mani / tu me l'arrechi, e me l'adagi molle / sul testo caldo, e quindi t'allontani. / Io, la giro, e le attizzo con le molle / il fuoco sotto, fin che stride invasa / dal calor mite, e si rigonfia in bolle: / e l'odore del pane empie la casa". (Giovanni Pascoli, *La Piada*, strofa IV, *Nuovi Poemetti*).



Forse la Piadina Romagnola è discendente delle focacce non lievitate degli antichi Romani cotte sul testo. Certo il suo nome deriva dal piano su cui la pasta viene stesa, la *pladena*. La preparazione tradizionale, descritta da Pascoli, non prevedeva l'utilizzo di lievito, che oggi viene generalmente aggiunto all'impasto: farina, acqua o latte, strutto od olio di oliva e sale e lievito sono gli ingredienti, da lavorare e stendere in dischi sottili. La cottura va effettuata sulla piastra rovente, o meglio sul 'testo'. Nel passato erano i testai a realizzare questi particolari strumenti a forma di disco orlato, fatti in argilla mescolata con polvere di marmo e acqua, essiccati e cotti in forno. Mentre cuoce deve essere bucherellata con una forchetta: tolta dal testo, deve presentare sulla superficie le tipiche bollicine scure. Si serve ancora calda per accompagnare salumi e formaggi, in particolare lo Squacquerone. Il semplice e fragrante pane contadino cantato da Pascoli, preparato nelle case con un rito che coinvolgeva tutta la famiglia, è diventato il simbolo della Romagna per milioni di turisti: sulla Riviera chioschi e tavole calde propongono la Piadina farcita con ingredienti di ogni tipo, dal prosciutto, al salame, ai formaggi, alla verdura, fino alle farce più fantasiose.

Associazione per la Valorizzazione della Piadina Romagnola – Via Roverella, 1 – 47023 Cesena (FC)

Pisarei coi Fasò

Bisce, lardo e fagioli

Gnocchetti di pane tipicamente piacentini ma oggi diffusi in gran parte della regione. I Pisarei devono il nome alla loro forma: in dialetto piacentino infatti *pissa* significa 'biscia'. E i pisarei altro non sono che serpentelli di pasta. Un piatto antico di cucina povera, in cui la farina per l'impasto, un tempo considerata un bene prezioso, veniva quasi totalmente sostituita dal pangrattato, decisamente più economico: il condimento per gli gnocchetti è realizzato con fagioli, lardo ed erbe dell'orto, ingredienti che i contadini avevano a loro disposizione fin dal Medioevo.

Unica aggiunta 'moderna', è il pomodoro, altrettanto economico, che dona sapore e colore alla preparazione finita. Oggi la quantità di farina è decisamente aumentata, ma le proporzioni degli ingredienti variano da famiglia a famiglia.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 200 g di fagioli Borlotti secchi; 400 g di farina bianca; 50 g di pangrattato; 50 g di lardo; 200 g di pomodori pelati; 1 cipolla; prezzemolo; basilico; olio extravergine di oliva; Parmigiano Reggiano grattugiato; sale; pepe; farina per la spianatoia.

Lasciare i fagioli in ammollo per una notte. Scolarli, sciacquarli e porli in un capace tegame con acqua fredda, mezza cipolla e due cucchiai di olio; lasciar cuocere a tegame coperto e a fuoco molto moderato per circa un'ora. Mentre i fagioli cuociono, formare la fontana con la farina sulla spianatoia e unire il pangrattato ammorbidito con poca acqua e un pizzico di sale. Impastare il tutto aggiungendo tanta acqua tiepida quanta sarà necessaria a ottenere un impasto sodo e compatto; continuare a lavorare la pasta per almeno 10 minuti. Prendere poca pasta alla volta e farla rotolare sulla spianatoia leggermente infarinata in modo da formare dei cilindri del diametro di circa un cm, da tagliare in segmenti lunghi non più di 2 centimetri. Schiacciare i cilindretti con il pollice e arrotolarli su se stessi in modo da formare degli gnocchetti.

Disporre i Pisarei su un canovaccio infarinato man mano che sono pronti. In un capace tegame, possibilmente di terracotta, far soffriggere un trito preparato con il lardo, la mezza cipolla rimasta e il prezzemolo. Unire i pelati tritati grossolanamente, quindi aggiungere anche i fagioli ben scolati. Aggiungere qualche foglia di basilico sminuzzata, un mestolino dell'acqua di cottura dei fagioli, sale e pepe. Lasciar cuocere a tegame coperto per un'ora.

Aggiustare di sale a fine cottura. A parte far lessare i Pisarei in abbondante acqua bollente leggermente salata, mescolando di tanto in tanto. Occorreranno circa 15 minuti: man mano che gli gnocchetti verranno a galla, scolarli con

il mestolo forato e raccoglierli in una zuppiera. Condire i Pisarei con i fagioli ben caldi, mescolare e spolverizzare con abbondante Parmigiano Reggiano grattugiato.

Prosciutto di Modena

Da affettare col coltello

La fascia di colline che accompagna il corso del fiume Panaro, su verso l'Appennino fino a 900 metri di altitudine, offre un clima asciutto e ventilato, ideale per la lavorazione dei salumi. In quest'area, che si estende a parte delle province di Reggio Emilia e di Bologna, oltre a quella di Modena, è individuato il territorio di produzione del Prosciutto di Modena DOP. La tradizione dell'allevamento dei maiali e della conservazione delle loro carni è antichissima: si parla addirittura dell'età del Bronzo e della cultura celtica; è certo comunque che già sotto il dominio di Roma si consumavano carne salata e prosciutti prodotti in questa regione. Quello di Modena è un prosciutto crudo preparato con due soli ingredienti: cosce di suino e sale. La salagione avviene in due fasi: il primo sale, seguito dal massaggio, da un breve riposo e dalla pulitura; il secondo sale, cui segue un secondo massaggio. Dopo 2 mesi le cosce vengono lavate, asciugate e poste a stagionare in ambiente aerato: la durata di questa fase varia leggermente in funzione del peso dei prosciutti, ma non è mai inferiore a un anno. Affettato sottilmente, preferibilmente a coltello, il Prosciutto di Modena DOP si presenta di colore rosso acceso. Dolce e profumato, ha un gusto intenso e sapido, mai salato. Si accompagna a pane bianco o alla frutta: in cucina è ingrediente principale del ripieno dei classici tortellini.

Consorzio del Prosciutto di Modena – Viale Corassori, 72 – 41100 Modena – Tel +39 059 343464 – www.consorzioprosciuttomodena.it – info@consorzioprosciuttomodena.it

Prosciutto di Parma

Una storia di aria e sale

Prosciutto di Parma, Crudo di Parma, Prosciutto di Langhirano o semplicemente il Parma: la fama di questo prodotto è indiscussa e decisamente meritata. La dolcezza e la delicatezza sono le sue prime prerogative: fragrante e profumato, si riconosce a vista per le sue fette di color rosso rosato venate dal bianco del grasso. Questo è il risultato di secoli di storia, di condizioni ambientali perfette, di materie prime di qualità elevata, di esperienza e capacità tecniche. Se probabili sono le origini romane dei salumi parmensi, di certo già nel Medioevo la tradizione era tanto consolidata che a Parma esisteva la Corporazione dei Beccai, i venditori di carne suina; da questi nel 1459 si separarono i Lardaroli, che esercitavano l'arte di macellare il maiale e conservarne la carne. Gli eredi dei Lardaroli sono ancora oggi favoriti dal clima e dai fattori naturali: il Prosciutto di Parma DOP si produce nella parte della provincia di Parma situata a sud della via Emilia, sulle alture che dal fiume Enza vanno al torrente Stirone, fino a 900 metri di altitudine. Un ambiente reso unico dalle brezze che, attraverso l'Appennino, giungono dal Mar Tirreno: i locali di stagionatura, per accogliere appieno questi venti freschi e profumati, sono costruiti con un orientamento trasversale rispetto alle correnti, e le loro grandi finestre garantiscono un'aerazione del tutto naturale. Lo stesso ambiente ha fornito allo sviluppo storico di questa produzione un ingrediente fondamentale: il sale, che un tempo, si dice, veniva dallo sfruttamento delle sorgenti di acqua termale, molto diffuse nella zona. La salagione è uno dei momenti fondamentali della lavorazione del Prosciutto di Parma. Le cosce, rifilate nella tipica forma a 'coscia di pollo', vengono salate con sale umido sulla cotenna e con sale secco sulle parti magre.

Dopo una settimana di riposo, il primo sale

viene lavato via e si procede a una nuova salagione. Un'altra sosta di circa 2 settimane per consentire l'assorbimento del sale e la perdita dell'umidità, quindi i prosciutti, ripuliti del sale in eccesso, vengono posti a riposare per un periodo compreso tra i 2 e i 3 mesi.
Sottoposti a un nuovo lavaggio, i prosciutti vengono lasciati asciugare al sole o in appositi asciugatoi, quindi appesi alle *scalere* per la prestagionatura: le grandi finestre vengono aperte più o meno frequentemente a seconda del tempo che fa e del grado di umidità del prodotto. Al momento giusto si procede alla sugnatura, ricoprendo le screpolature e le parti prive di cotenna con un composto di lardo, sale, pepe e farina di riso. Infine la stagionatura vera e propria nelle cantine: qui, in un ambiente più fresco e meno aerato, i prosciutti vengono testati e saggiati con un ago di osso di cavallo.
Dopo 10-12 mesi, il Prosciutto di Parma DOP è pronto per ricevere il marchio, una corona ducale, impresso a fuoco.

Consorzio del Prosciutto di Parma – Via Marco dell'Arpa, 8/b – 43100 Parma – Tel +39 0521 246211 – www.prosciuttodiparma.com

Ragù alla Bolognese

Il più famoso d'Italia

Bandiera della cucina italiana nel mondo, simbolo della gastronomia di Bologna, il Ragu si sposa per tradizione con la pasta all'uovo, con le tagliatelle o con le lasagne al forno, arricchite da besciamella e da Parmigiano Reggiano grattugiato. Tra le principali varianti, l'aggiunta di funghi secchi ammorbiditi nell'acqua o di erbe aromatiche come prezzemolo, timo e alloro.

LA RICETTA

Ingredienti e dosi per 4 persone: 250 g di polpa di manzo macinata; 250 g di polpa di maiale macinata; 50 g di pancetta dolce; burro; 1 costa di sedano; 1 carota; 1 cipolla; vino rosso; concentrato di pomodoro; brodo di carne; sale; pepe.
Tritare la cipolla, il sedano e la carota e far rosolare dolcemente il trito in un tegame con una noce di burro. Tritare la pancetta e unirla al soffritto insieme con le sue varietà di carne macinata; lasciar insaporire per 20 minuti su fuoco moderato, mescolando con un cucchiaio. Bagnare con mezzo bicchiere di vino, lasciar evaporare e unire due cucchiai di concentrato di pomodoro precedentemente diluiti in un mestolo di brodo caldo. Incoperchiare e lasciar cuocere a fuoco dolcissimo per circa 2 ore, bagnando con poco brodo se necessario. A fine cottura regolare di sale e pepe.

Raviggiolo dell'Appennino Tosco-Romagnolo

Un formaggio avvolto nelle felci

Una produzione rara, particolare e strettamente legata alla tradizione: il Raviggiolo è un formaggio fresco, tipico delle colline e delle montagne della provincia di Forlì-Cesena. Con lo stesso nome sono noto anche prodotti simili, elaborati nelle Marche, in Umbria e in Toscana. Per ottenerlo si segue un procedimento semplice e antico: il latte crudo vaccino viene fatto coagulare con l'aggiunta di caglio di vitello. La cagliata non va rotta, ma estratta con delicatezza e posta in un canestro, detto anche *cascina* o *casajola*, rivestito di foglie di felce precedentemente scottate in acqua e seccate. Le forme vengono salate in superficie e lasciate sgocciolare per una giornata a bassa temperatura. Facilmente deperibile, un tempo veniva preparato solo in inverno: oggi lo si può trovare tutto l'anno, ma è opportuno consumarlo in breve tempo. Si presenta in piccole forme rotonde, del diametro di circa 20 cm, adagiato su rametti di felce. Interamente bianco, ha pasta tenera e burrosa, profumo di latte e sapore gentile e delicatamente dolce. Ideale da consumare da solo, con verdure crude o con i frutti di bosco.

Fattoria Trappoggio – Roberto Boscherini – Via Collina di Pondo, 194 – 47018 Santa Sofia (FC)

Razza Mora Romagnola

Il cinghiale domestico

Assomiglia a un cinghiale: scuro il pelo, quasi nero, lunghe le zanne, piccola e affusolata la testa, allungati gli occhi, una sorta di criniera lungo il dorso. Del resto è probabile che il maiale di Razza Mora Romagnola sia l'erede diretto dei cinghiali dell'Appennino. Si tratterebbe di una razza autoctona, anche se alcuni sostengono una discendenza da maiali iberici giunti qui negli anni della domi-

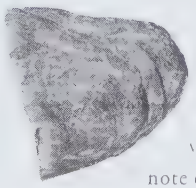
nazione spagnola in Italia. Prima della guerra, in Romagna erano diffuse varietà di Mora diverse a seconda della zona di allevamento: la Forlivese, la Faentina e la Riminese. In seguito questa razza ha rischiato di scomparire: l'allevamento è stato quasi abbandonato per la concorrenza di razze più adatte alle esigenze del mercato, e negli anni Novanta se ne contavano poco più di 15 capi. Da pochi anni è in atto un programma di recupero che ha portato al moltiplicarsi delle aziende produttrici: oggi la Mora Romagnola è allevata in tutta la regione, anche se i centri principali rimangono le province di Ravenna e Forlì-Cesena. Forte e rustica, è adatta all'allevamento allo stato semibrado. Le sue carni, gustose, tenere e sode, sono più grasse di quelle di altri tipi di maiale: particolarmente indicate per la preparazione di salumi, sono ottime consumate fresche, cotte sulla brace o arrostite.

Claudio Federici – Via Giordano Umberto, 3 – 48012 Bagnacavallo (RA)

Salama da Sugo

Cuoce appesa a un filo

Non si può visitare Ferrara, con le sue bellezze medievali e rinascimentali, e non assaggiare la Salama da Sugo. Particolare nella forma e nel gusto, è oggi uno dei simboli della città nota fin dal XV secolo, la Salama vanta tra i suoi estimatori Lorenzo il Magnifico. Dalle carni macinate del maiale, coppa, pancetta, grasso di gola, fegato e lingua, insaporite con sale, pepe, cannella, noce moscata, chiodi di garofano e soprattutto vino rosso, si ricavano porzioni da insaccare nella vescica di suino: la legatura con lo spago imprime sulla forma rondeggiante otto spicchi divisi a metà da una linea orizzontale. Così confezionata, la Salama da Sugo viene posta ad asciugare presso una stufa o all'aperto, al calore del sole. La stagionatura, della durata variabile tra 6 mesi e un anno, avviene in ambienti ventilati. Su questo procedimento si innestano numerose varianti: tra tutte, la Salama da Sugo della Madonna dei Boschi.



Un salume dal sapore robusto ma elegante. Speziata, odorosa di vino, ricca delle note di sottobosco ac-

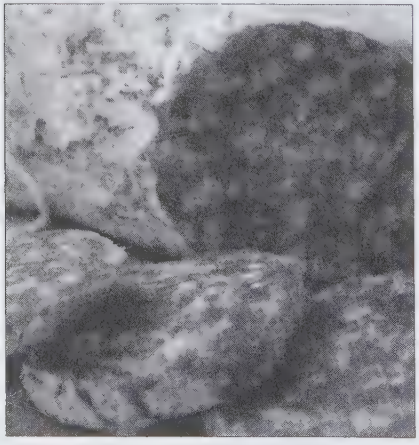
quisite durante la stagionatura, la Salama da Sugo va consumata cotta, preparata con un procedimento che ne esalti al meglio le qualità: va immersa per una notte in acqua perché si ammorbidisca; sgocciolata, va avvolta in un telo. Quindi la si immerge in una pentola colma d'acqua, in modo che non ne tocchi né le pareti né il fondo: a questo scopo viene in genere appesa con il suo spago a un cucchiaio di legno appoggiato sopra la pentola. La cottura è lunga: circa 5 ore, a fuoco lento. Una volta cotta, la Salama da Sugo va privata dello spago, aperta sulla sommità e scavata con un cucchiaio per estrarne la pasta: si serve con purea di patate oppure di zucca, con la polenta. L'eventuale avanzo potrà essere utilizzato per condire la pasta, oppure consumato freddo, come un salame, magari accompagnato da frutta.

Salumificio Roncarati Valerio – Via G. Fabbri, 76 – 44100 Ferrara – www.salumificioroncarati.it – info@salumificioroncarati.it

Salame di Felino

Un paese di norcini

Il 20 giugno 1764 Leon Guillaume Du Tillot, ministro del ducato di Parma, accolse la nomina a marchese di Felino con queste parole: "Ecco, sono marchese di un paese di salami!". Tanto era radicata già allora la fama



di Felino nell'arte norcina. Il legame infatti tra questa cittadina in provincia di Parma e l'allevamento del maiale è un fatto storico risalente all'età del Bronzo, testimoniato dagli ossi suini ritrovati negli scavi di un villaggio terramaricolo nella zona. Dall'epoca romana al Settecento le metodiche di allevamento e le tecniche di conservazione della carne non fanno che migliorare, e la celebrità di Felino si espande in proporzione: è alla fine dell'Ottocento che a Milano si inizia a chiamare Salame di Felino quello che fino ad allora era noto genericamente come Salame di Parma. È il primo riconoscimento dell'eccellenza di un salame che veniva confezionato

con carne di maiali allevati in montagna e alimentati con ghiande, lavorato in un paese toccato da un clima asciutto e da correnti di aria fresche, conciato con pochissimo sale in modo da sfruttare le qualità dei sali derivati dalle acque termali della zona.

Ancora oggi il clima e la sapienza nel dosare la concia sono due degli ingredienti fondamentali per realizzare questo salame, insieme alla selezione accurata delle materie prime: si utilizzano solo tagli magri di prima scelta di maiali italiani, cui si unisce un 25% di grasso suino, derivato da prosciutto e pancetta. Mondata e privata degli scarti la carne viene macinata grossolanamente e insaporita con poco sale, pepe nero in grani e una goccia di vino bianco secco, talvolta profumato con aglio pestato. L'impasto viene poi insaccato nel budello di maiale, chiamato 'gentile' o 'filzetta': è il budello a conferire al salame di Felino una forma irregolare, in genere lunga e stretta, rigonfia a un'estremità, ma di dimensioni variabili. Legati con lo spago, i salami vengono posti prima ad asciugare in locali di maturazione a temperatura e umidità controllata, poi a stagionare in locali freschi e ventilati: in questa fase, che varia tra 2 e 4 mesi, l'esterno dei salami si ricopre del tipico velo di muffa biancastra.

Morbido, delicato e saporito, il Salame di Felino fa della dolcezza la sua bandiera. Questo è il salame prodotto esclusivamente nel territorio collinare circostante il comune di Felino: nel resto dell'Emilia è possibile confezionare prodotti simili, da etichettare però come 'salame tipo Felino'

Museo del Salame di Felino – Castello di Felino, strada al Castello, 1 – 43045 Felino (PR) – www.muscodelsalamefelino.org – info@museodelsalamefelino.org

Salame Piacentino

I migliori salami d'Italia

"Tanto è di eccellente qualità il sale piacentino di che ne fanno fede i cervellati, le mortadelle, i sanguinacci, i zambudelli, et le salsiccie et ogni altra sorte di salame, che qui da noi le donne fanno; il quale è delicatissimo, et di ottimo gusto, et certo sono i migliori salami che in Italia si facino". Così scriveva nel 1542 Giulio Landi, nobile erudito piacentino, nella sua *Formaggiata di Sere Stentato*, ad attestare non solo l'antichità della lavorazione del salame a Piacenza, ma anche l'indiscussa qualità dei prodotti ottenuti. Ancora, quasi due secoli dopo, il cardinale piacentino Giulio Alberoni chiedeva al ministro delle finanze del ducato di Parma di mandare al-

la corte di Spagna salami "crudi, piccoli e ordinari, magri però frammezzati di un poco di grassa, ed in somma di quelli che si vendono in Piacenza nelle pubbliche botteghe". Questa descrizione si adatta perfettamente al Salame Piacentino attuale, tutelato dal marchio DOP: il colore della fetta è rosso acceso, punteggiato dal bianco del grasso. Il caratteristico profumo ne anticipa il sapore dolce e delicato ma pieno e sapido. Si produce su tutto il territorio della provincia di Piacenza con un procedimento che prevede la macinazione di carni magre di maiale, con l'aggiunta di una quantità di grasso limitata al 15%. Condito con sale, pepe e infuso di aglio e vino, il trito viene insaccato nel budello di suino. La stagionatura ha una durata minima di 6 settimane.

Consorzio Salumi Tipici Piacentini – Palazzo dell'Agricoltura – Via Cristoforo Colombo, 35 – 29100 Piacenza – www.piacenzafoodvalley.it/consorziosalumi.htm

Sale Marino di Cervia

Il celebre sale dolce

Cervia, città del sale. Il nome stesso è da ricollegarsi probabilmente al termine latino *acervus*, cumulo, chiara indicazione riferita al sale ammucchiato intorno alla città vecchia, situata proprio al centro delle

saline. L'importanza storica di questa riserva di sale è stata di particolare rilievo in epoca medievale, quando il Sale Marino di Cervia era fortemente richiesto sul mercato per le necessità della conservazione. Oggi il valore economico della produzione si aggiunge al pregio paesaggistico di questo particolare ambiente, diventato riserva naturale a tutela delle rare specie animali e vegetali che lo popolano.

Altrettanto significativo è, ovviamente, il valore gastronomico di questo sale. Dagli anni Sessanta il sale si estrae a livello industriale; è rimasto però ancora attivo un impianto in cui l'estrazione si attua con il sistema tradizionale

a raccolta multipla. Si tratta della salina Camillone, in cui i diversi passaggi nelle vasche di evaporazione e l'utilizzo degli antichi attrezzi dei *salinari* costituiscono una curiosità turistica e un presidio culturale oltre che una garanzia di qualità del prodotto

Il Sale Marino di Cervia, integrale, non essiccato artificialmente, conserva l'umidità naturale e preserva tutti gli oligoelementi dell'acqua di mare, come lo iodio e lo zinco; viene definito 'dolce' perché il suo sapore non presenta alcun retrogusto amarognolo: i sali 'amari', come i solfati di magnesio o di calcio, sono quasi completamente assenti.

Parco della Salina di Cervia – Via Salara, 6 – 48015 Cervia (RA) – Tel +39 0544 971765 – www.salinadicervia.it – info@salinadicervia.it

Sangiovese di Romagna

Il sangue di Giove

Il nome deriverebbe da *Sanguis Iovis*, sangue di Giove: così il vino sarebbe stato battezzato dai frati cappuccini di Santarcangelo di Romagna, che coltivavano la vite e producevano un buon vino rosso. Un giorno un ospite illustre del convento, sorseggiando un bicchiere del vino offerto dai frati, ne domandò il nome i frati, non sapendo cosa rispondere e ispirandosi al vicino colle detto 'monte Giove', risposero *Sanguis Iovis*.

Di certo questa fantasiosa etimologia sottolinea l'aspetto e lo spirito del Sangiovese di Romagna: rosso rubino il colore, schietto il profumo, vinoso e fragrante, secco e armonico il gusto, talvolta con note amarognole. Il Sangiovese si produce per almeno l'85% con uve del vitigno omonimo, lo stesso vitigno che in altre zone è all'origine di altrettanti vini importanti, dal Chianti al Brunello di Montalcino. Si tratta di una pianta tenace, che si adatta con facilità a climi e ad ambienti diversi, generando di volta in volta vini differenti: anche all'interno del territorio tutelato dalla DOC Sangiovese di Romagna, compreso tra le province di Bologna, Ravenna e Forlì-Cesena, il vino può presentare peculiarità di volta in volta diverse

Disponibile nelle versioni Riserva, Superiore e Novello, il Sangiovese di Romagna è un vino da tutto pasto, da servire con un antipasto a base di Piadina Romagnola e salumi, con un primo importante, come i classici Tortellini, oppure con secondi di carne come le braciole di maiale o di agnello alla brace.

Consorzio Vini di Romagna – Corso Garibaldi, 2 – 48018 Faenza (RA) – www.consorziovinidiromagna.it

Scalogno di Romagna

Un aroma intenso ma sottile

Come l'aglio e la cipolla, lo scalogno appartiene alla famiglia delle Liliacee, e come l'aglio e la cipolla trova largo impiego in cucina. In Emilia Romagna le coltivazioni di questo pregiato bulbo si estendono nelle province di Ravenna, Forlì-Cesena e Bologna su terreni collinari, asciutti e prevalentemente argillosi, ben esposti al sole. Queste le condizioni naturali richieste dalla pianta per prosperare. Lo Scalogno di Romagna è tutelato dall'Indicazione Geografica Protetta, che ne definisce le caratteristiche: bulbo a fiaschetto, buccia coriacea di colore dorato. Spellato, mostra una sfumatura violacea che si fa via via più chiara fino a diventare bianca vicino alla radice. L'aroma, intenso e sottile, e il gusto delicato differenziano questo scalogno dalle altre varietà. Nella preparazione di sughi, soffritti, minestre, zuppe e salse è in grado di sprigionare la sua fragranza e di esaltare i sapori degli altri ingredienti senza coprirli. Ideale per cucinare brasati e stracotti, può accompagnare, stufato nell'olio o glassato con zucchero e vino rosso, carni bollite, arrosti e selvaggina.

Associazione Turistica Pro Loco di Riolo Terme – Via XXV Aprile, 2 – 48025 Riolo Terme (RA) – Tel +39 0546 70009 – www.riolotermeproloco.it

Sfoglia Emiliano-Romagnola

San Luca in trasparenza

Tagliatelle, anolini, cappelletti, tortellini, pappardelle, lasagne, garganelli, maltagliati, fettuccine, cappellacci: tutti grandi piatti dell'Emilia-Romagna preparati a partire dalla pasta all'uovo. In questa regione, la sfoglia è senza dubbio la regina della tavola. Ma perché sia degna di questa definizione deve essere fatta a regola d'arte. Gli ingredienti e le dosi sono rigorosamente codificati, il procedimento da

seguire ha la sacralità di un rito: un tempo esisteva addirittura un mestiere, quello di *sfoglino*, l'esperto nel preparare la pasta, ovviamente a mano. Un mestiere che si sta riscoprendo, tanto che a Bologna esiste una scuola per insegnare ai giovani questa arte. L'abilità però non basta: per preparare una buona sfoglia ci vuole passione. Occorre disporre sul tagliere di legno la farina bianca di grano tenero in modo da formare la 'fontana'. Qui vanno sgusciate le uova: la proporzione è di un uovo ogni 100 g di farina, dose sufficiente a preparare due piatti di tagliatelle. Le uova vanno mescolate con la forchetta, e facendo attenzione a non rompere la fontana, amalgamate con la farina, da portare poco per volta verso il centro. Si procede quindi a lavorare l'impasto con le mani: occorreranno circa 15 minuti perché la pasta diventi soda, liscia ed elastica. Se fosse troppo morbida, si può aggiungere poca farina, se troppo dura, si può rimediare con un albume: tassativamente vietato l'uso dell'acqua. Dopo un periodo di riposo di circa mezz'ora, la pasta andrà stesa con il matterello sulla spianatoia infarinata. Lo spessore sarà diverso a seconda del formato che si vuole confezionare. A Bologna si dice "hai fatto una buona sfoglia quando, sollevandola contro luce, vedi San Luca": non è un'apparizione, ma il santuario sul colle della Guardia, che appare in trasparenza se la sfoglia è abbastanza sottile

Spongata Reggiana di Brescello

Un antico dolce natalizio

Ne scriveva Petronio. Farina, noci, mandorle, pinoli, uvetta, zucchero, burro, spezie, lievito, ma soprattutto miele: gli ingredienti della Spongata Reggiana descrivono un dolce ricco e dal sapore antico.

forte simili a questa infatti venivano già servi[te] nella Roma imperiale, come attesta il *Satyri-con* di Petronio. A Brescello la Spongata si prepara da secoli: nel 1454 venne inviata in dono

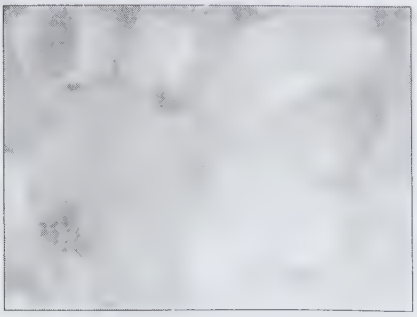
al duca di Milano Francesco Sforza accompagnata da una lettera in cui veniva definita "Spongata de Berselo".
Ancora, nel Seicento, Alessandro Tassoni, nella *Secchia Rapita*, pone "cinquanta spongate perfettissime" in un elenco di regali offerti a un legato pontificio, mediatore nella leggendaria guerra tra Modena e Bologna.
Tipico dolce natalizio, da Brescello la Spongata si è diffusa in tutta la regione, ma soprattutto a Reggio Emilia. Il nome richiama la *sponga*, la spugna, forse per i fori presenti sulla superficie del dolce, bucherellato e ricoperto di zucchero a velo: un involucro di pasta avvolge infatti un morbido ripieno intensamente profumato, il *pesto*. Questa farcia a base di frutta secca, miele e spezie deve riposare per 3 giorni prima di essere avvolta in una sfoglia di pasta preparata con farina e burro. Ancora un giorno di riposo, e la torta può essere cotta.

Luigi Benelli – Via Cisa, 11 – 42041 Brescello (RE) – Tel +39 0522 687129 – www.luigi-benelli.it – info@Luigi-benelli.it

Squacquerone di Romagna

Il formaggio che si squaglia

Un formaggio molle, privo di forma, che si accascia, si 'squacquera': non può che chiamarsi Squacquerone. È tipico di tutta la Romagna, ma lo Squacquerone più rinomato è quello prodotto a Castel San Pietro Terme, in provincia di Bologna. La lavorazione di questo squisito formaggio ha inizio con l'aggiunta del caglio liquido al latte vaccino intero. Dopo la rottura della cagliata, la massa viene estratta, posta negli stampi rotondi e stufata: le forme vengono rigirate fino a che raggiungono la giusta consistenza.



Dopo la salatura, che viene effettuata in salamoia, lo Squacquerone deve maturare per 4 o 5 giorni, avvolto nella carta, in frigorifero.

Si tratta di un formaggio fresco da consumare subito dopo l'acquisto: un tempo, infatti, era prodotto solamente durante l'inverno, quando era più facile conservarlo grazie alle temperature più basse, ma oggi è presente sul mercato tutto l'anno

Privo di crosta, lo Squacquerone ha una pasta di colore bianco perla, dal sapore dolce, ricco di note di latte, delicato e solo lievemente acidulo. Morbido e spalmabile, si usa per farcire, oltre alla classica Piadina Romagnola, focacce e Tigelle, ma anche le crespelle. Ottimo condimento per la pasta, viene spesso proposto in abbinamento con la rucola.

Comitato di Promozione e Valorizzazione del Formaggio Squacquerone di Romagna – Viale Aldo Moro, 22 – 40127 Bologna

Tigella o Crescentina di Modena

Un pane tra le foglie

La Tigella è in realtà il disco di argilla refrattaria utilizzato per cuocere la Crescentina: la pasta cruda, preparata con farina, acqua e sale, veniva avvolta tra foglie di castagno o di noce e cotta, coperta appunto con la tigella. I cocci, arroventati nel camino, venivano impilati accanto al fuoco, sovrapponendo ogni disco uno strato di pasta e uno di foglie.

Crescentina o Tigella.

Si tratta di una focaccia di probabili origini latine, parente della Piadina Romagnola e dei Testaroli della Lunigiana. Originaria dell'Appennino Modenese, la Crescentina è stata per secoli l'unico tipo di pane consumato dai valligiani: oggi le modalità di produzione sono spesso diverse da quelle tradizionali, ma la Tigella ha conservato tutte le sue caratteristiche di allora.

Non solo: a Modena è comune che venga portata in tavola al posto del pane. Piccola e fragrante, rotonda e piatta, la Crescentina si serve in genere ancora calda, tagliata a metà e farcita con il pesto di Modena, chiamato *cunza*: lardo battuto con aglio, rosmarino e Parmigiano Reggiano grattugiato.

Altrettanto frequente l'abbinamento con salumi e formaggi locali oppure con le erbe di campo saltate in padella.

CRM Srl – Via Masserenti, 45 – 41100 Modena – Tel +39 059 312112 – Fax +39 059 312344 – www.tigella.com – infocrm@tigella.com

Tortellini di Bologna

Una storia secolare

Un piccolo capolavoro, nella forma e nella sostanza: se sia nato a Modena o a Bologna è questione ancora aperta, ma di certo il Tortellino ha in Emilia una storia secolare. La sua preparazione è già codificata e descritta nei ricettari del Seicento. Quanto alla forma, è noto il racconto che ha per protagonista un oste bolognese. Si racconta che questi ospitò per una notte, nella sua locanda a Castelfranco, Venere, Bacco e Marte. L'oste, dopo aver visto l'ombelico della dea, ne rimase affascinato e volle provare a imitarne l'aspetto con la pasta all'uovo.

Narrato nell'Ottocento da Giuseppe Ceri, questo fantasioso aneddoto poneva il luogo di nascita dei Tortellini a metà strada tra Modena e Bologna, nel tentativo di risolvere la questione, e nello stesso tempo trovava un'origine mitologica per la loro bellezza.

Quanto alla sostanza, i Tortellini si preparano avvolgendo un ripieno a base di carne in una leggerissima sfoglia di farina e uova. Il ripieno viene realizzato in numerose varianti, a seconda della zona e della tradizione familiare, che riguardano soprattutto la scelta delle carni: alla carne di maiale, che può essere sostituita con quella di vitello, è possibile aggiungere petto di gallina, di cappone o di tacchino.

Fondamentale è la cottura dei Tortellini, in un ottimo brodo di carne o di cappone, in cui poi andranno rigorosamente serviti. Oggi è diffusa, anche se meno tradizionale, l'abitudine di gustare i Tortellini asciutti, conditi con burro e Parmigiano Reggiano oppure con sugo di pomodoro o con il ragù.

LA RICETTA

Questa la ricetta del ripieno dei Tortellini, depositata il 7 dicembre 1974, con atto notarile, presso la camera di Commercio Industria Artigianato e Agricoltura di Bologna, dalla dotta Confraternita del Tortellino e dalla delegazione di Bologna dell'Accademia Italiana della Cucina:

Dosi e ingredienti per 4 persone: lombo di maiale g 100, prosciutto crudo g 100, Mortadella Bologna IGP g 100, formaggio Parmigiano g 150, 1 uovo, noce moscata (N.B. la dose di formaggio Parmigiano g 150 è valida se il formaggio ha una stagionatura di almeno 3 anni; se il formaggio fosse meno stagionato dovrà essere aumentata la dose).

Preparazione: Cuocere il lombo a fuoco lento con un po' di burro e una foglia di alloro; a cottura ultimata togliere dal tegame il lombo e, possibilmente con il battilardo, tritarlo molto finemente insieme al Prosciutto e alla Mortadella. Impastare il tutto con il formaggio Parmigiano, l'uovo e un odore della noce moscata. Mescolare a lungo l'impasto fintanto che non risul-

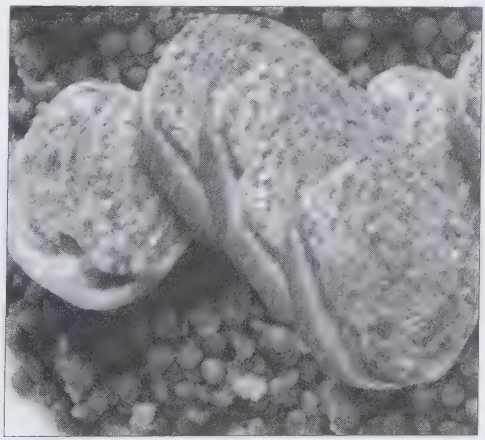
ti bene amalgamato e lasciarlo riposare per almeno 24 ore prima di riempire i Tortellini. Per gustare un buon tortellino è indispensabile di sporre di un ottimo brodo di carne.

Zampone Modena

Un salume con le dita

Come il Cotechino, lo Zampone nacque, secondo la leggenda, nel 1511 a Mirandola, durante l'assedio della cittadella, quando gli abitanti iniziarono a insaccare le carni persino nella zampa del maiale.

ono due gli elementi di verità contenuti in queo racconto: l'antichità della preparazione e la ecessità, sempre presente nelle campagne, di on sprecare nulla. Lo Zampone è molto simi- al Cotechino anche nell'impasto: carni suine grasso tritati grosolanamente, cotenta macinata fine ente, sale, aromi e lvolta un goccio di no. Ma ciò che catterizza lo Zampo è l'involucro: il to viene infatti inccato nella pelle lla zampa anterio del maiale, com ta delle dita uesta particolarità n solo determina l'aspetto esteriore del protto, ma ne condiziona la consistenza e il sapomorbide e compatte, le fette di Zampone nno un gusto robusto, deciso e intensamente omatico. Prodotto in tutta l'Emilia Romagna, in gran parte della Lombardia e in alcune province del Veneto, lo Zampone Modena IGP è disponibile fresco, messo in commercio dopo l'asciugatura, e precotto, confezionato sottovuoto. Se acquistato fresco, lo Zampone va lasciato a mollo nell'acqua fredda per una notte intera, poi va sgocciolato, quindi forato con un ago e inciso sotto il piede, avvolto in un canovaccio e legato con filo da cucina, va poi cotto lungamente in acqua inizialmente fredda. La durata della cottura varia a seconda della grandezza dello Zampone Modena.



Consorzio Zampone Modena Cotechino Modena – Strada 4, palazzo Q8 – MilanoFiori – 20089 Rozzano (MI) – infom@isitsalumi.it

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Emilia-Romagna.

AMARENE BRUSCHE DI MODENA

I frutti del 'ciliegio acido', particolarmente diffuso nelle campagne modenesi, vengono, secondo una tradizione consolidata, utilizzati per preparare torte, dolci e budini, conserve sotto spirito, sciroppi e soprattutto confetture: queste ultime si distinguono da ogni altra confettura di frutta per il tipico sapore gradevolmente asprigno.

CAGNINA DI ROMAGNA

Vino rosso da dessert, è prodotto nelle province di Ravenna e Forlì-Cesena a partire da una varietà di Refosco, qui nota come Terrano, lo stesso vitigno che in Friuli dà origine a un vino da pasto. Rosso rubino, profumato di frutta, ha sapore dolce ed elegante. Va bevuto molto giovane, meglio entro l'estate successiva alla vendemmia, ad accompagnare caldarroste, biscotti e torte da forno.

CICCIOLATA

Per prepararla, i ciccioli vengono uniti a un composto ottenuto tritando la testa di maiale lessata e disossata. Il tutto, insaporito con sale, pepe e aromi, viene avvolto in un telo e pressato. Tipica del territorio di Parma, la Cicciolata si serve con pane o fette di polenta calda.

FIOCCHETTO

È un salume tipico dei territori di Parma e Piacenza, ricavato dalla coscia di maiale privata del Culatello. Come il Culatello è insaccato nella vescica. La stagionatura si protrae in genere per 6-8 mesi. Piuttosto asciutto, ha forma di pera; la fetta, di colore rosso, ha poco grasso. Il gusto è dolce e insieme saporito.

PECORINO DELL'APPENNINO REGGIANO

Dal latte delle pecore di razza Massese che ancora si allevano nelle vallate dell'Appennino Reggiano si ricava un formaggio di grande qualità: note dolci e piccanti arricchiscono il tipico gusto salato del Pecorino, che stagiona da 3 a 10 mesi.

RAZZA BOVINA ROMAGNOLA

In Romagna si allevano ancora vacche di una razza molto antica: giunta probabilmente in Italia con le invasioni barbariche, la Razza Bovina Romagnola ha manto grigio chiaro, quasi bianco, e corna nere, che nei maschi prendono la forma di una falce. Questa particolare razza viene allevata per la produzione di carne, molto apprezzata, alternando il pascolo libero a una alimentazione naturale in stalla.

RUSTICA

l pesce azzurro, un tempo, era considerato di
oco pregio: i pescatori romagnoli, quando la se-
a rientravano al porto, accendevano un gran-
le fuoco su cui cucinavano il pesce azzurro ap-
ena pescato: la Rustica. Ancora oggi la Rustica
a preparata all'aperto: soprattutto il pesce,
rigliato in una croccante panatura profumata
li aglio e prezzemolo, va mangiato caldissimo,
igorosamente con le mani.

PALLA CRUDA

Con la spalla del suino nel territorio di Parma
prepara un salume conciato con sale e pepe
ammorbidito in una salamoia a base di Lam-
rusco e aglio. Insaccata nella vescica di maia-
, la Spalla Cruda assume la caratteristica for-
a a pera.

ARTUFO DELLE VALLI
I DOLO E DRAGONE

a le montagne e i torrenti dell'Appennino mo-
nese, tanti sono i doni della natura: tra i più pregiati sicuramente il tartufo. Bianco o nero, il Tartufo delle Valli di Dolo e Dragone si trasforma in un condimento d'eccezione per le tagliatelle e le paste all'uovo della tradizione emiliana.

TORTA DI RISO REGGIANA

Un dolce tipicamente primaverile, di antica origine: si tratta di una torta a base di riso cotto nel latte. Si amalgama con le uova, si insaporisce con zucchero, mandorle, anice e scorza di limone, si versa il tutto in uno stampo rotondo e si cuoce nel forno.

ZUCCOTTO DI BISMANTOVA

Salume tipico dell'Appennino reggiano, si prepara con carne e grasso di maiale conciati con alloro, pepe, bacche di ginepro, cannella, chiodi di garofano, noce moscata e aglio. Le carni vengono poi macinate finemente e insaporite con sale, pepe e aromi, quindi insaccate. Lo Zuccotto di Bismantova si serve cotto. Il nome deriva dalla celebre Pietra di Bismantova, particolare formazione geologica dell'Appennino.

TOSCANA

Agnello di Zeri

Pecore dal bianco vello

In Lunigiana, tra le Alpi Apuane e l'Appennino, le valli di Zeri ospitano gli allevamenti di una razza autoctona di pecore. Bianco il vello, piuttosto grande la taglia, pronunciate nei maschi le corna, che a volte sono presenti anche nelle femmine: la Pecora di Zeri si alimenta al pascolo nella buona stagione. Gli agnelli, nutriti con il latte materno, vengono macellati a 2 mesi di età, quando raggiungono il peso di circa 25 chili. Le carni che si ottengono sono particolarmente tenere, dolci, prive di sfumature selvatiche ma insieme saporite e profumate. Tradizionalmente, nella zona di Massa Carrara si prepara l'agnello cotto nei testi, cucinato cioè in una pentola di ghisa, originariamente in terracotta, da scaldare sul fuoco di legna. I pezzi di agnello vengono posti in un recipiente di rame, da collocare all'interno del testo caldo. Profumata con lardo, aglio, prezzemolo, rosmarino e salvia, la carne cuoce in modo da conservare tutti gli aromi, coniugando i vantaggi della cottura al forno con quelli del vapore. L'Agnello di Zeri è però ottimo anche cotto alla brace, in umido o fritto. Le Pecore di Zeri danno anche del buon latte, utilizzato per la produzione di saporiti formaggi. Non solo: anche la lana alimenta l'artigianato locale.

Consorzio per la Valorizzazione e la Tutela della Pecora e dell'Agnello di Zeri – c/o Palazzo Comunale – Loc. Patrigno, 21 – 54029 Zeri (MS)

Biroldo della Garfagnana

Con la testa del maiale

Per preparare questo particolare sanguinaccio, la testa del maiale viene lessata a lungo in acqua insieme con i polmoni, il cuore e la lingua; dopo tre ore le carni vengono sgocciolate, tagliate a pezzetti e amalgamate con il sangue. L'impasto ottenuto viene insaporito con sale, pepe e una miscela di spezie la cui composizione varia da produttore a produttore: finocchio selvatico, cannella, noce moscata, chiodi di garofano, anice stellato e talvolta aglio. Si procede quindi a insaccare il com-

posto nella vescica o nello stomaco di maiale. Segue una seconda cottura, ancora una volta in acqua, della durata di circa 4 ore: sgocciolato, il Biroldo viene pressato con un peso in modo che, raffreddandosi, perda il grasso in eccesso. Una volta pronto si consuma in genere nel giro di due settimane ma c'è chi, seguendo usanze antiche, lo pone a stagionare per diversi mesi. Il Biroldo appare come una sfera leggermente schiacciata: affettato, o meglio tagliato in spesse strisce, mostra una pasta scura e morbida. Intensamente profumato, ha un sapore robusto e speziato, ma sempre equilibrato. Si serve freddo con il pane, a completare un piatto di affettati locali, oppure leggermente riscaldato. Il termine 'biroldo', che da queste parti ha la valenza di un epiteto poco gradevole, ha probabilmente un'origine etimologica longobarda, a dimostrare l'antichità della sua diffusione: a Lucca, sede del ducato longobardo in età medievale, si preparava con lo stesso nome un sanguinaccio molto simile.

Il Biroldo di Lucca si distingue da quello della Garfagnana perché l'impasto composto da frattaglie e sangue di maiale, non comprende la testa, insaccato in budello di suino, di manzo o di cavallo, il Biroldo di Lucca è spesso arricchito non solo da aromi vari, ma anche da pinoli.

Macelleria Davini – Via Statale, 60 – Loc. Passo dei Carpinelli – 55034 Minucciano (LU)

Bistecca alla Fiorentina

La carne di san Lorenzo

"Bistecca alla fiorentina. Da *beef-steak*, parola inglese che vale costola di bue, è derivato il nome della nostra bistecca, la quale non è altro che una braciuola col suo osso, grossa un dito o un dito e mezzo, tagliata dalla lombata di vitella. I macellari di Firenze chiamano vitella il sopranno, non che le altre bestie bovine di due anni all'incirca; ma, se potessero parlare, molte di esse vi direbbero non soltanto che non sono più fanciulle, ma che hanno avuto marito e qualche figliuolo." Questa la definizione data da Pellegrino Artusi di quella che oggi è considerata la bi-

stecca per eccellenza, la Fiorentina. In effetti sono stati probabilmente gli inglesi a introdurre la bistecca in Toscana nell'Ottocento: allora come oggi molti gentiluomini britannici ponevano nel Fiorentino le loro dimore di campagna, portando con sé nuove parole e nuove abitudini alimentari. Il taglio della Fiorentina, che comprende osso, lombata e filetto, è particolarmente pregiato e costoso.

Meno probabile è che, come alcuni sostengono, questo taglio venisse già cucinato sul fuoco nella Firenze medicea, quando, in occasione di san Lorenzo, il 10 agosto, su grandi falò si arrostivano carni che i signori regalavano al popolo: sarebbe stato durante una di queste feste che alcuni cavalieri inglesi, gustando un pezzo di carne cotta, avrebbero insegnato ai fiorentini il nome *beef-steak*, bistecca.

Quali siano le origini, la ricetta della Fiorentina è semplicissima, ma vanno rispettate poche regole fondamentali. Innanzitutto la scelta della carne, che deve essere di ottima qualità, meglio se di vitellone di razza Chianina, tagliata a uno spessore di almeno 3 centimetri. Al momento della cottura la carne non deve essere fredda di frigorifero, ma a temperatura ambiente. Si cuoce sulla griglia caldissima, possibilmente alimentata con braci di legno: il tempo di cottura va dai 5 ai 10 minuti per lato, e deve essere regolato in base ai gusti di ciascuno per ottenere una bistecca al sangue, 'a puntino' o ben cotta. Nel girare la carne bisogna prestare attenzione a non pungerla, per non far uscire i succhi. Unico condimento ammesso per la vera Fiorentina: sale e pepe appena macinato, da aggiungere rigorosamente a cottura ultimata.

Bottarga di Orbetello

Le uova di cefalo

Due lingue di terra, due tomboli, uniscono la terraferma al promontorio del Monte Argentario. In mezzo, la laguna. Cuore della laguna, il borgo di Orbetello, a sua volta unito al promontorio da una diga artificiale, che delinea due specchi d'acqua. Oggi meta del turismo balneare e culturale, Orbetello, di fondazione etrusca, ha storia antica. Nel Cinquecento fu capitale dello stato dei Presidi, voluto dal re di Spagna Filippo II. Furono probabilmente gli spagnoli a introdurre qui la tecnica di conservazione del pesce, che da sempre viene pescato nella laguna. Tra le conserve che ancora oggi si preparano, l'Anguilla in Escabece, o affumicata, ma soprattutto la tipica Bottarga di Cefalo. Il nome Bottarga deriva dall'arabo *botarikh*, 'uova di pesce salate', definizione perfetta della sostanza di questo prodotto. I cefali vengono pescati nel momento della

migrazione tra mare e laguna: le metodologie usate sono quelle tradizionali, rispettose del particolare ecosistema locale e di conoscenze consolidate nei secoli. Due le modalità di pesca: il fondo della laguna viene 'vangato' con barche a remi di legno dotate di attrezzature apposite; in alternativa, i pesci vengono intrappolati all'interno di 'camere' poste nei canali che uniscono la laguna al mare aperto. Dopo la cattura, i cefali vengono privati manualmente delle sacche ovariche, che vanno estratte con delicatezza per evitare rotture. Mondate, le sacche vengono salate e lasciate riposare. Segue un lavaggio per eliminare completamente il sale, quindi si procede all'essiccatura, della durata di almeno una settimana. Pronta, la Bottarga di Orbetello appare di un colore rosso acceso. Intenso il profumo, compatta ma morbida la consistenza. Per il suo gusto sapido, deciso ma sempre equilibrato, è adatta per insaporire gli spaghetti, conditi solo con un filo di olio e poco aglio o per arricchire, tagliata a lamelle, crostini caldi unti di olio; non solo, è ottima affettata sottilmente e completata solo con olio e limone, come un carpaccio.

Orbetello Pesca Lagunare S.r.l. – Via G. Leopardi, 9 – 58015 Orbetello (GR) – Tel +39 0564 860288 – www.orbetellopesca.it – info@orbetellopesca.it

Brunello di Montalcino

Un vino postgaribaldino

Tra le colline senesi, nel cuore della campagna toscana, il pittoresco borgo medievale di Montalcino domina i morbidi declivi disegnati dai filari di viti. Un territorio da sempre legato alla viticoltura: tanto sole, piogge primaverili, estati calde e asciutte che aiutano i grappoli a maturare, terreni di varie composizioni, formatisi in età geologiche differenti, che regalano ai vini sfumature sempre diverse. Se queste condizioni hanno favorito nei secoli la produzione di vino, è pur vero che la storia del Brunello è piuttosto recente. Il primo vino italiano a ottenere la DOCG, ha infatti un anno di nascita e un padre. Ferruccio Biondi Santi, ritornato a Montalcino dopo l'avventura garibaldina, trovò le sue vigne in pessimo stato. Decise così di concentrare le sue attenzioni sulle sole uve Sangiovese grosso, qui chiamato Brunello, e di vinificarle in purezza. Nel 1888 i suoi esperimenti ebbero successo: questa è l'annata della prima bottiglia di Brunello di Montalcino. Il successo del vino, per anni solo locale, divenne internazionale negli anni Sessanta: da allora è stato un continuo crescendo, tanto che oggi Montalcino è meta d'elezione del turismo,

enogastronomico e non solo, mondiale. Unico il vitigno utilizzato, ristrettissimo il territorio di produzione, limitato al comune di Montalcino. Dopo almeno 4 anni di affinamento, di cui 3 e mezzo in botti di rovere e 6 mesi in bottiglia, il Brunello di Montalcino DOCG è pronto per la degustazione. Rosso rubino intenso, quasi granato, il colore; ampio e complesso il profumo, vinoso e venato di sfumature floreali e fruttate. All'assaggio rivela la pienezza di un sapore caldo, forte, vellutato e insieme asciutto. Da servire con piatti robusti e importanti, come cacciagione o Pappardelle al Ragù, ma anche con il locale Pecorino.

Consorzio del Vino Brunello di Montalcino – Costa del Municipio, 1 – 53024 Montalcino (SI) – Tel +39 0577 848246 – www.consorziobrunellodimontalcino.it – info@consorziobrunellodimontalcino.it

Buristo

Uno stomaco che diventa salume

Secondo alcuni il nome deriverebbe dal termine tedesco *wurst*, 'salsiccia', ma il Buristo è una specialità completamente toscana. Chiamato, a seconda delle zone, anche Burischio, viene prodotto in diverse aree del Senese, in particolare nel Chianti, e del Grossetano. Si tratta di una sorta di sanguinaccio, una preparazione antica concepita per utilizzare anche le parti meno nobili del maiale: il sangue viene impastato con lardelli soffritti, cotenne e testa di maiale cotte e macinate grossolanamente.

Al composto si aggiungono sale, pepe, mollica di pane, scorza di limone grattugiata, aglio e prezzemolo. Nei dintorni di Siena, l'impasto del Buristo viene ulteriormente arricchito con pinoli, uvette e talvolta cannella. Il tutto viene poi insaccato nello stomaco del maiale, cucito e infine cotto.

È proprio il particolare involucro utilizzato a definire la forma di questo salume, che si presenta come una sorta di sacchetto allungato. Il Buristo va gustato fresco perché mantenga integre le sue caratteristiche di aromaticità: affettato, mostra una pasta di colore rosso scuro, morbida e intensamente profumata.

Il sapore, robusto e speziato, è arricchito da note dolci, più cariche e marcate quando sono presenti le uvette.

Salumeria Franchi – Via Archimede, 5 – 58022 Follonica (GR) – www.salumeriafranchi.com – info@salumeriafranchi.com

Cacciucco

Quando il pesce si sposa con il rosso

Seppia, polpo, palombo, grongo, murena, pesce cappone, scorfano, gallinella, ghiozzo, bavosa, boccaccia, cicala, sugarello: tradizionalmente, a Livorno, il Cacciucco andava preparato con almeno tredici specie diverse di pesce. Un piatto vario e composito, che riflette l'anima della città di Livorno, da sempre multietnica, come tutti i grandi porti, e insieme un piatto povero, preparato dai pescatori con i pesci di scarto, rimasti invenduti. Anche il nome lo attesta: 'cacciucco' infatti deriverebbe dal turco *küküt*, alla lettera 'minutaglia', a testimoniare le piccole dimensioni dei pesciolini utilizzati e, insieme, la forza dei rapporti che la Livorno del XVI secolo aveva stretto con l'Oriente. Una preparazione dai tanti sapori in una città dai tanti volti: è più che logico che tante siano le leggende che ne raccontano la nascita.

Forse il Cacciucco nacque come dono che i pescatori fecero alla moglie e ai figli di un compagno che aveva perso la vita in mare, tradito dai venti e dalle onde: tutto il pesce rimasto nelle reti, insolita e povera colletta. Forse nacque dalla fantasia del guardiano del faro, il fanale, al quale era stato vietato di friggere il pesce: l'olio andava conservato per alimentare la lanterna.

Oggi il Cacciucco si prepara con meno varietà di pesce, sicuramente più selezionate, ma il suo sapore robusto conserva intatto il gusto del mare e l'aroma conferito dallo 'zenzero', come a Livorno chiamano – altra stranezza – il peperoncino rosso.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 500 g di polpo; 500 g di calamari o seppie; 300 g di cicale di mare o gamberi; 300 g di scorfano; 300 g di palombo; 300 g di triglie; 24 cozze; 500 g di pomodori maturi; 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro; 1 testa di aglio; 1 cipolla; 1 gambo di sedano; 1 peperoncino piccante fresco; salvia; prezzemolo; vino rosso; olio extravergine di oliva; 12 fette di pane toscano raffermo; sale.

Battere il polpo e tagliarlo a tocchetti; mondare i calamari (o le seppie), lavarli e tagliarli a striscioline; spazzolare le cozze eliminando le eventuali barbe; pulire e lavare tutto il rimanente pesce. In un capace tegame, possibilmente di

coccio, far soffriggere 4 spicchi d'aglio in 100 g di olio, unendo qualche fogliolina di salvia e il peperoncino a fettine. Unire il polpo e lasciarlo insaporire per circa 15 minuti, quindi aggiungere i calamari (o le seppie), bagnare con un bicchiere di vino e stemperare nel tegame il concentrato di pomodoro. Salare e lasciar cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo rosolare in padella, con abbondante olio, la cipolla tritata con il sedano e due spicchi d'aglio, unire lo scorfano, salare, aggiungere i pomodori mondati, lavati e spezzettati e bagnare con poca acqua. Dopo circa 15 minuti passare gli scorfani e il loro sugo al setaccio e unire il ricavato al tegame in cottura. A parte, far aprire le cozze in una padella con un cucchiaio d'olio, uno spicchio di aglio e un ciuffo di prezzemolo tritato, scartando quelle che rimarranno chiuse. Unire le cozze al Cacciucco, aggiungere anche le triglie, le cicale (o i gamberi) e il palombo. Portare a termine la cottura lasciando sobbollire per altri 20 minuti circa. Tostare intanto le fette di pane, strofinarle con dell'aglio e porle sul fondo delle ciotole individuali: versarvi sopra il Cacciucco caldo e servire.

Caciotta Toscana

Mille colline per mille formaggi

Sulle Alpi Apuane, nel Casentino, nel Senese, ma soprattutto in Maremma: la Caciotta è diffusa in tutta la regione, pur con piccole varianti. Si prepara con latte intero vaccino e ovino, in proporzioni variabili, scaldato e addizionato di caglio di vitello. Le Caciotte vengono formate in piccoli stampi cilindrici, quindi stufate e salate in salamoia. Dopo la maturazione, in genere della durata di 20 giorni, i formaggi sono pronti. La crosta è gialla, la pasta paglierina, tenera e compatta. Saporita e insieme dolce, la Caciotta Toscana si serve con il Pane Toscano e con i saporiti salumi locali. All'interno di questa vasta produzione si distinguono alcune tipologie particolari. La Caciotta Maremmana, stagionata per 10 giorni, ha un sapore gradevolmente acidulo: per tradizione si gusta condita con un filo d'olio e una macinata di pepe. Di solo latte vaccino è la Caciotta della Lunigiana, salata a secco e particolarmente sapida. Sul Monte Amiata si possono trovare Caciotte più stagionate, più fresche nel Senese. Del resto, il nome 'caciotta', dal latino *caseus*, indica semplicemente il formaggio: si tratta dunque di un prodotto semplice e antico, legato alle tradizioni locali e alla disponibilità della materia prima.

Caseificio Sociale Manciano - Podere Fedeletto – Pian di Cinignano – 58014 Manciano (GR) – www.caseificiomanciano.it – info@caseificiomanciano.it

Cantucci

I biscottini di Prato

Originari di Prato, i Cantucci sono presenti ovunque in Toscana. La tradizione attribuisce l'invenzione di questi biscotti a un pasticciere di Prato detto 'signor Mattonella', datandola ai primi anni del secolo scorso; probabilmente però la storia dei Cantucci ha inizio molto prima, in età medicea. Testimonianza scritta della ricetta si trova in un manoscritto settecentesco conservato presso l'Archivio di Stato di Prato.

Del resto, la preparazione è davvero semplice: alle uova lavorate con lo zucchero si uniscono farina, latte e lievito per ottenere un impasto in cui andranno incorporate le mandorle e i pinoli. Con la pasta si formano poi dei lunghi filoncini che, spennellati con l'uovo sbattuto, si cuociono in forno per una mezz'ora.

Una volta cotti, i panetti vengono ridotti in fette oblique dello spessore di circa un centimetro. Si rimettono in forno e si fanno asciugare per altri 15 minuti, fino a che i Cantucci non risultino dorati e croccanti. Se gustati asciutti sono piuttosto duri: forse per questo motivo i Cantucci vengono in genere serviti con un bicchiere di Vin Santo. Intinti nel profumato vino, i biscottini acquistano morbidezza e si arricchiscono di aroma. Inoltre, è usanza inzupparli in un 'cocktail' di Morellino di Scansano tiepido, zucchero e vaniglia.

Castagnaccio

Il dolce dei poveri

In Piemonte, in Liguria, in Lombardia, in Veneto, in Emilia-Romagna e in Toscana: dove ci sono castagni si prepara questo dolce povero ma saporito. E dove ci sono boschi, ci sono castagne. Non stupisce dunque la diffusione della ricetta, pur con un numero infinito di varianti: un tempo si preparavano addirittura versioni salate del Castagnaccio, insaporite con formaggio grattugiato. Oggi le principali differenze risiedono nell'utilizzo dello zucchero, assente in alcuni Castagnacci, spesso più ricchi di uvetta, e in altri, più vicini a quelli preparati anticamente, sostituito dal miele. La

Toscana si arroga la paternità di questo dolce e sicuramente toscano è l'uso di profumare il Castagnaccio con rametti di rosmarino. Secondo una leggenda, si dice che il dolce, guarnito con queste foglioline aromatiche, sarebbe un vero e proprio elisir d'amore: se una fanciulla ne fa dono a un giovane, costui, dopo averne assaporato anche un solo boccone, sicuramente domanderà la sua mano.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 400 g di farina di castagne; 50 g di zucchero semolato; 50 g di uvetta; 30 g di pinoli; rosmarino; olio extravergine di oliva; sale.

Setacciare in una ciotola la farina, quindi amalgamarla con 4 cucchiaiate di olio di oliva, con lo zucchero, un pizzico di sale e 9 dl d'acqua fredda, da versare poca alla volta, mescolando di continuo, in modo da ottenere un impasto omogeneo e privo di grumi. Ungere con olio il fondo e le pareti di uno stampo basso, rettangolare o rotondo, del diametro o del lato di 24 centimetri. Versarvi il composto in modo da formare uno strato uniforme, livellarne la superficie e cospargerla con l'uvetta, già ammollata in acqua tiepida e strizzata, i pinoli e il rosmarino tritato. Cuocere in forno già caldo a 200 °C per circa 50 minuti, quindi sfornare, lasciar raffreddare e servire il Castagnaccio direttamente dallo stampo.

Castagna del Monte Amiata

Per fare il pan di legno

Immediatamente riconoscibile, il Monte Amiata si innalza a interrompere il profilo dei morbidi colli maremmani. Sulle sue pendici, boschi incontaminati di faggi e di castagni creano un ambiente montano insolito in questa regione. Qui la produzione di castagne è stata per secoli fondamentale per la povera economia della zona. Alla raccolta dei frutti partecipavano tutti gli abitanti dei borghi del monte:

i ricci venivano ammucchiati nella 'ricciaia', poi aperti con il 'magliozzo', una sorta di martello in legno. Le castagne venivano selezionate: le migliori si mangiavano o si vendevano, le altre, essiccate, servivano per fare la farina.
Tradizionale il rito dell'accensione del 'seccatoio' a Monticello Amiata: l'usanza prevede che sia un bambino a portare, insieme a un ramoscello di ulivo benedetto e a un 'panettello' di san Nicola, la candela per accendere il fuoco nell'essiccatoio. Tra canti e preghiere aveva inizio un procedimento che doveva protrarsi per oltre un mese: le castagne venivano esposte al calore di un fuoco continuamente vivo, sorvegliato a turno dai paesani. La farina ottenuta si utilizzava per una polenta chiamata 'pan di legno', per il Castagnaccio e per il 'fiandulone', un pane profumato con rosmarino. Oggi la Castagna del Monte Amiata è protetta dal marchio IGP, riferito al territorio dei comuni dell'Amiata, tra le province di Grosseto e di Siena.
Tre le varietà prodotte: il Cecio, grosso, di colore bruno lucente e di sapore dolce; il Marrone, rossastro e striato di scuro, di gusto particolarmente delicato; la Bastarda Rossa, di forma ovale e di colore rossiccio. Tutte saporite e invitanti, si gustano per tradizione cotte sul fuoco oppure lessate in acqua aromatizzata con alloro o con semi di finocchio.

Associazione Castagna del Monte Amiata IGP – Località Colonia – 58031 Arcidosso (GR) - www.castagnaamiata.it – info@castagnaamiata.it

Cavolo Nero Riccio di Toscana

Alla base della Ribollita

Non semplicemente un cavolo, ma un cavolo nero: le foglie, molto grandi, di forma allungata, hanno un colore verde molto scuro, quasi grigio ferro; la superficie è arricciata, increspata, come cosparsa di grosse bolle; a differenza degli altri tipi di cavolo, le foglie non formano una palla, ma sono disposte a ventaglio a formare una sorta di palma. Si tratta di una varietà del tutto particolare, coltivata in varianti locali nelle province di Lucca, Firenze, Arezzo e Massa Carrara. Ortaggio tipicamente invernale, il Cavolo Nero Riccio di Toscana ha un odore intenso e persistente, cui fa riscontro un sapore robusto e di grande personalità.

Difficile da reperire al di fuori della regione di origine, il Cavolo Nero Riccio di Toscana è ingrediente fondamentale della tipica Ribollita oltre che di altre saporite zuppe di verdura come la Zuppa alla Frantoiana e la Zuppa di Fagioli. Si serve lessato per accompagnare il Pecorino Toscano, per guarnire la Farinata o per completare piatti a base di carne.

Chianina

1.500 kg di... bistecche

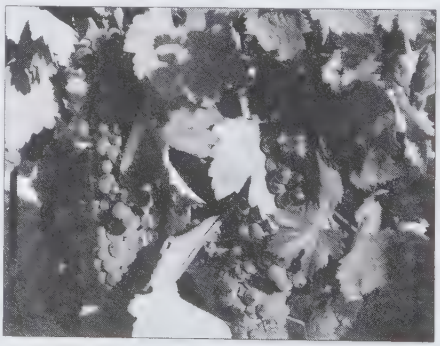
Non solo bistecche: se la Fiorentina è il piatto che ha reso celebre questa razza bovina, gli altri tagli non sono da meno. Le carni di Chianina, particolarmente saporite, sapide e tenere, sono ideali per preparare il robusto spezzatino della tradizione toscana oltre che stracotti e arrosti. La razza è autoctona, presente da secoli in Toscana: molti ritengono che i tori raffigurati nelle pitture etrusche e nelle culture romane ne siano i diretti antenati. Attualmente l'allevamento è praticato soprattutto in val di Chiana, regione tra le province di Siena e di Arezzo, a cui la razza prende nome. Per la qualità delle sue carni, questa particolare razza viene apprezzata e ricercata anche all'estero: nel secolo scorso alcuni allevamenti di Chianina sono stati aperti in America Latina. Ma è solo sul territorio d'origine che queste vacche possono trovare l'ambiente adatto per raggiungere standard di eccellenza. Alcuni allevamenti alternano un periodo di permanenza nelle stalle, in inverno, e un periodo di pascolo in estate. La Chianina, insieme alla Romagnola e alla Marchigiana, appartiene al tipo Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale, tutelato dall'IGP. È bianco perlaceo è il manto di questi splendidi animali, grandi e imponenti, in grado di arrivare rapidamente a dimensioni davvero ragguardevoli: un toro arriva a pesare 1.500 kg, per un'altezza di 180 cm al garrese. In genere i vitelloni vengono macellati a 16 mesi di età, quando il peso di aggira intorno ai 700 chili

Azienda Agraria Abbadia – Via della Resistenza, 276 – 53040 Abbadia di Montepulciano (SI) – fattoria.abbadia@valdichiana.it

Chianti Classico

Il vino nel fiasco

Già in epoca medievale i colli del Chianti, morbidamente disposti a disegnare il paesaggio tra Firenze, Siena e Arezzo, erano terra di vini: qui i monasteri benedettini custodivano conoscenze e tecniche che consentivano di conservare e ampliare la coltivazione della vite, praticata fino dall'antichità etrusca. Preservata proprio dalle cure dei monaci, la vite continuò a prosperare anche nei secoli successivi: la produzione di vino divenne tanto importante che nel 1716 il granduca di Toscana, Cosimo III, definì ufficialmente la zona di produzione del vino del Chianti. Da allora l'attività di vinificazione fu oggetto di studio e di ricerca, culminati nel 1874 con la definizione di Chianti data da Bettino Ricasoli: Sangiovese, Malvasia e Canaiolo. Il Sangiovese è ancora, secondo il disciplinare della DOCG Chianti Classico, il vitigno dominante, cui si possono aggiungere piccole quantità, fino al 20%, di Canaiolo e Colorino, varietà autoctone a bacca rossa, oltre a quote di Cabernet Sauvignon e Merlot. Lo stesso disciplinare individua l'area di produzione, il cuore del Chianti geografico, costituita dai comuni di Castellina, Radda e Gaiole, da parte del territorio di Greve e Castelnuovo Berardenga, e da alcune vigne presenti a San Casciano Val di Pesa, Tavarnelle Val di Pesa, Barberino Val d'Elsa e Poggibonsi. Al di fuori di questa zona vengono prodotte altre tipologie di Chianti, ciascuna identificata dalla DOCG in base alla regione di appartenenza: il Chianti Colli Fiorentini, il Chianti Colli Aretini, il Chianti Colline Pisane, il Chianti Colli Senesi, il Chianti Montalbano, il Chianti Rufina e il Chianti Montespertoli. Ognuno di questi vini ha la sua anima e il suo carattere. Il Chianti Classico rimane tra tutti il più noto: vellutato, limpido e intensamente profumato, il vino ha colore rubino acceso e gusto armonico, morbido, asciutto e sapido. Se invecchiato oltre i 2 anni può fregiarsi della menzione Riserva



Consorzio Vino Chianti Classico – Via Scopeti, 155 – Sant'Andrea in Percussina – 50026 San Casciano Val di Pesa (FI) – Tel +39 055 82285 – www.chianticlassico.com – marketing@chianticlassico.com

Cinta Senese

Il maiale col collare

Tutta nera, tranne la striscia bianca che ne 'cinge' il torace come un largo collare: per questo il maiale a Siena si chiama Cinta. La Cinta Senese è una razza suina autoctona, presente da tempi antichissimi sulle colline boscose che circondano la città. In alcune delle tante chiese sparse su questi colli, la Cinta è raffigurata, dipinta o affrescata, dai maestri della Scuola senese del XII secolo. L'immagine più famosa è senz'altro quella offerta dall'affresco del Lorenzetti del 1338 *Effetti del Buon Governo in città e in campagna*, sito nel palazzo Comunale di Siena. Allevata per secoli allo stato brado dai contadini della zona, a partire dagli anni Cinquanta la Cinta rischiò di scomparire, soppiantata dalle razze suine 'bianche', più facili da allevare e più redditizie. Vennero anche attuati degli incroci tra la Cinta e la Large White, per ottenere i cosiddetti maiali 'grigi'. Questa pratica ha preservato dall'estinzione la razza locale, oggi oggetto di recupero e di interesse gastronomico e culturale. In provincia di Siena diverse aziende allevano la Cinta in purezza, allo stato brado o semibrado: un investimento ampiamente ricompensato dalla qualità delle carni. Scure e intensamente saporite, le carni di Cinta Senese derivano la loro peculiarità dalle venature di grasso, che, sfumate in modo omogeneo nelle parti magre, arricchiscono uniformemente il gusto e la consistenza. Base per la produzione di una grande varietà di salumi, queste carni sono ottime sulla griglia, al forno, in umido o in casseruola.

SALUMI DI CINTA SENESE

Saporiti e pregiati, i salumi di Cinta Senese hanno un carattere unico, che li distingue da tutti gli altri. Innanzitutto il Prosciutto, che si ottiene dalle cosce di Cinta, lavorate con lo stesso procedimento seguito per gli altri prosciutti. Sale e pepe gli unici altri ingredienti di questa specialità. Affettato, mostra un colore rosso vivace, alternato a poco grasso bianco, venato di rosa. La consistenza è morbida, il profumo è ricco e deciso, il sapore è intenso, ma più dolce rispetto a quello del Prosciutto Toscano. Il Salame si prepara con carni di Cinta magre macinate, cui si aggiunge il grasso tagliato a cubetti. Sale, pepe, vino rosso, aglio e zucchero insaporiscono il composto, che viene poi insaccato nel budello naturale. La stagionatura varia dai 3 ai 12 mesi. Da servire a fette piuttosto sottili, ha colore rosso scuro, consistenza compatta ma morbida, sapore intenso e insieme delicato. Ancora, con le carni di Cinta Senese si preparano varianti di tutti i salumi della tradizione toscana: il Rigatino, la pancetta toscana, è particolarmente magro, morbido e profumato; leggermente più grassa la Guancia; nella Finocchiona il deciso profumo del finocchio selvatico non nasconde il gusto sapido delle carni di Cinta; speziata e saporita la Salsiccia.

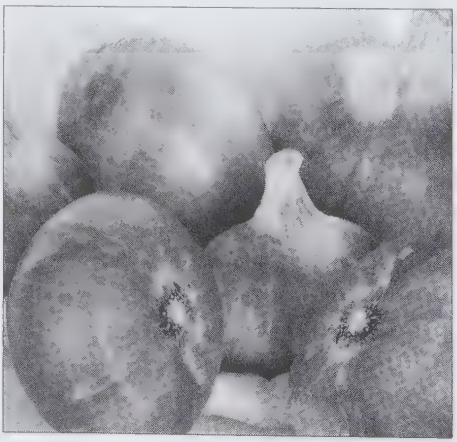
da gustare cotta se fresca, cruda se stagionata; e poi Filetto, Capocollo e Spalla Cruda, sempre definiti dalla qualità della carne.

Consorzio per la Tutela della Cinta Senese – Via Camollia, 86 – 53100 Siena – Tel +39 0577 285273 – Fax +39 0577 48574

Cipolla di Certaldo

Le cipolle di Boccaccio

Già lo scriveva Boccaccio nel *Decamerone*: "Con ciò sia cosa che quel terreno produca cipolle famose per tutta la Toscana". Il terreno è quello di Certaldo, paese natale del sommo novelliere. È significativo che sullo stemma del comune, risalente al XII secolo, sia raffigurata una cipolla, accompagnata dalla scritta "Per natura sono forte e dolce ancora / e piaccio a chi sta e a chi lavora". Arroccato su un'altura nel cuore della Val d'Elsa, in provincia di Firenze, Certaldo domina campagne ferrili, che offrono clima e terreni adatti alla coltivazione di una cipolla davvero forte e dolce. Del tutto particolare, la Cipolla di Certaldo si produce in due varietà: la Statina e la Vernina. I nomi indicano le due diverse stagioni di raccolta: la Statina, pronta nei mesi estivi, è tonda, di colore violaceo, sugosa, saporita e dolce, ottima da consumare cruda; la Vernina è presente sul mercato locale per tutto l'autunno e l'inverno: di colore intensamente rosso, ha forma schiacciata e gusto forte, quasi piccante. Come è naturale, la cucina locale fa ampio uso di entrambe le tipologie: tra le più tipiche, la Zuppa di Cipolle, preparata con cipolla, brodo e patate, e il Lesso Rifatto, cioè la carne di vitello bollita, ridotta a pezzetti e ripassata in padella con cipolla e pomodoro. Ancora, la Cipolla di Certaldo è ingrediente di particolari marmellate, ottime da servire per accompagnare il formaggio.



Gli Orti dell'Agliena – Via Quercetella, 127 – 50052 Certaldo (FI)

Crostino 'nero' Toscano

La milza nobilitata

Nero perche scuro, denso del sapore del fegato e della milza, degli odori tritati, dell'aroma dell'aglio e dei capperi. Immancabile negli antipasti misti proposti dai ristoranti della regione, il Crostino accompagna salumi e affettati della zona. Il pane, che oggi in genere viene abbrustolito, secondo la tradizione andrebbe fritto nell'olio extravergine di oliva; poco diffusa ma radicata, inoltre, l'abitudine di bagnare i crostini con un mestolo di brodo di carne caldo prima di servirli

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 2 fette di pane toscano; 200 g di fegatini e cuoricini di pollo; 100 g di milza di vitello; 1/2 cipolla; 1/2 carota; 1/2 gambo di sedano; prezzemolo; capperi sotto sale; concentrato di pomodoro; aglio; vino bianco secco; olio extravergine di oliva; sale; pepe.

Tritare carota, cipolla, sedano, una manciata di foglie di prezzemolo e uno spicchio d'aglio. Rosolare in un tegame con 4 cucchiai di olio. Ridurre a pezzetti la milza e i fegatini, unirli al soffritto e lasciarli insaporire. Sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco, alzare la fiamma, fare evaporare, unire un cucchiaio di concentrato di pomodoro; salare, pepare e ridurre la fiamma. Cuocere finché il composto risulterà piuttosto asciutto e la carne ben cotta: circa 20 minuti. Togliere dal fuoco e tritare nel tritatutto o a coltello, aggiungendo una manciatina di capperi. Tagliare ogni fetta di pane in 4 parti e tostare in forno. Distribuire il composto caldo sui crostini appena sfornati e servire

Fagiolo di Sorana

Nato dal ghiareto

Non chiamatelo Cannellino: il fagiolo di Sorana e molto di piu. Gli abitanti del comune di Pescia, di cui Sorana è una frazione, sostengono che sulla loro terra il fagiolo assuma una consistenza e un sapore del tutto unici. I terreni destinati a questa coltivazione, qui chiamati il 'ghiareto', sono quelli attraversati dal torrente Pescia, tra le colline della campagna pistoiese: ricchi d'ac-

qua e ben esposti al sole, sono stati bonificati e fertilizzati in età medicea. I 'piattellini', come qui vengono chiamati i fagioli, crescono in questi campi, concimati naturalmente e curati con metodi tradizionali; raccolti a mano nel mese di settembre, vengono lasciati seccare al sole per 3 o 4 giorni, quindi privati del baccello e selezionati, sempre rigorosamente a mano. Molto più piccolo di un comune Cannellino, il Fagiolo di Sorana IGP ha forma piatta e colore bianco perlaceo, buccia fine e tenera; è presente anche una varietà di fagioli rossi, caratterizzati da venature color vino, che hanno in genere una forma più tondeggiante, cilindrica, e sono ricoperti da una buccia più consistente. Entrambe le varietà hanno sapore pieno, rotondo e delicato. Prima della cottura, i Fagioli di Sorana vanno lasciati ammorbidire in acqua per almeno 12 ore: la ricetta classica prevede di non sgocciolarli, ma di lessarli a lungo nella stessa acqua di ammollo, possibilmente nel 'gozzo', l'apposito fiasco di vetro a bocca larga, o nella pentola di coccio. Così cotti, si servono semplicemente conditi con un filo di olio extravergine di oliva e una macinata di pepe nero.

Associazione Piccoli Produttori Fagioli di Sorana 'Il Ghiareto' Onlus – Via del Pozzo, 2 – Loc. Sorana – 51010 Pescia (PT) – www.fagiolodisorana.org – info@fagiolodisorana.org

Fagiolo Zolfino

All'ombra degli ulivi

Piccolo, irregolarmente tondeggiante, ha un colore giallo chiaro, che ricorda quello dello zolfo: di qui il suo nome. La buccia particolarmente sottile lo rende tenero e delicato, tanto che il Fagiolo Zolfino viene chiamato anche 'burrino'. Si tratta di una varietà piuttosto rara, coltivata nel Pratomagno, territorio montuoso che si estende a nordovest di Arezzo; qui le colture sono concentrate lungo la strada Setteponti che, ricalcando il percorso dell'antica via consolare Cassia, si snoda tra i comuni di Castiglion Fibocchi, Loro Ciuffena, Terranuova, Castelfranco di Sopra, Laterina, Pian di Scò, in provincia di Arezzo, e Reggello, in provincia di Firenze.

Qui il terreno collinare, povero ma ben drenato, assicura un ambiente ottimale per la coltivazione, che pure richiede cure e fatiche non indifferenti: la semina avviene in primavera, sui terrazzamenti delineati dai muretti a secco, all'ombra degli ulivi. Tra agosto e settembre i fagioli vengono raccolti. La quantità che si ottiene è decisamente limitata, ma la qualità fa del Fagiolo Zolfino un prodotto molto ricercato e apprezzato. Si gusta semplicemente lessato, con-

dito con olio e pepe, come contorno: il risultato migliore si ottiene con la tradizionale cottura al fiasco. In questo caso i fagioli, coperti d'acqua, cuociono nel tipico fiasco toscano di vetro, insaporiti con foglie di salvia, aglio schiacciato, olio, sale e pepe: il fiasco va posto sulla brace ardente, inclinato e con l'imboccatura solo parzialmente tappata. Dopo una lunga cottura, i fagioli si possono versare in una terrina; ancora un filo di olio e pepe appena macinato e sono pronti da servire.

Associazione Fagiolo Zolfino del Pratomagno – Fraz. Penna - 53028 Terranuova Bracciolini (AR) – Tel +39 055 9705039 – www.ilfagiolozolfino.it – info@ilfagiolozolfino.it

Farina di Neccio della Garfagnana

Alla base dell'alimentazione contadina

Terra di monti, boschi e castelli, la Garfagnana ha conservato fino a oggi verde incontaminato e borghi di storia secolare. Qui si sono mantenute antiche tradizioni popolari, usanze e modi di vita altrove scomparsi.

Solo da pochi anni questa vallata è diventata oggetto di interesse turistico: gran parte dell'economia è comunque tuttora legata ai prodotti della montagna. Tra questi il 'neccio', come qui è chiamata la castagna, ha avuto, e ha, un posto di rilievo: un tempo destinato alle mense locali, base dell'alimentazione contadina, oggi è stato riscoperto per il suo gusto e per il suo valore culturale e gastronomico. I castagneti si estendono fino a 900 metri di altitudine, a offrire numerose varietà di castagne: la maggior parte del raccolto è utilizzata per la farina. Già nel passato la produzione di Farina di Neccio rappresentava un'attività fondamentale, come testimoniano gli edifici in cui

avvenivano l'essiccazione e la macinatura delle castagne: i metati, essiccatoi a due piani, e i mulini, con macine di pietra, fanno parte del paesaggio della valle. Ancora oggi in queste strutture si lavora la Farina di Neccio della Garfagnana: tutelata dalla DOP, si definisce per il sapore dolce, arricchito da una nota di fondo gradevolmente amarognola; bianco avorio il colore, fine la consistenza. Molto richiesta per la preparazione di dolci e biscotti, questa farina trova impiego nella cucina tradizionale della zona non solo per la classica polenta o per il Castagnaccio, ma anche per il tipico Pane della Garfagnana e per diversi piatti locali: tra tutti, i Manafregoli, una 'polenta' di farina e latte, e la Pattonia Garfagnina, un panetto di farina impastata con il vino e arricchita con mele, uvette, noci e nocciole.

Associazione Castanicoltori della Garfagnana – Via della Stazione, 12 – 55032 Castelnuovo Garfagnana (LU) – Tel +39 0583 641498 – www.associazionecastanicoltori.it

Farro della Garfagnana

Un cereale antico

Il farro fu tra i primi cereali coltivati. In Italia ebbe una grande diffusione in tutta l'età antica; soprattutto in epoca romana costituiva un alimento basilare: ne è prova il fatto che il termine farina deriva proprio da farro.

Poi il grano, più difficile da coltivare ma molto più redditizio e nutriente, si sostituì progressivamente al farro, relegando quest'ultimo nelle zone più isolate e nei terreni meno produttivi. Nella Garfagnana, rimasta per secoli lontana dalle grandi vie di comunicazione e dai mercati, il farro non ha mai cessato di essere coltivato. Tra questi monti un alimento altrove considerato povero ha conservato il proprio ruolo di sostentamento per la popolazione locale. Oggi, in tempi di abbondanza e di curiosità per i sapori antichi, è in atto una riscoperta di questo cereale, gustoso e sano oltre che poco calorico. Il marchio IGP tutela oggi il Farro della Garfa-

gnana, circoscrivendone l'area di produzione al territorio di 16 comuni della provincia di Lucca, su terreni situati tra i 300 e i 1.000 metri di altitudine. Le tecniche di coltivazione rispecchiano i metodi tradizionali locali, ed escludono l'impiego di sostanze chimiche. Ingrediente fondamentale di zuppe e minestre, antichi piatti contadini, il Farro della Garfagnana viene anche macinato e impiegato per preparare pane, biscotti e pasta.

Consorzio Produttori del Farro della Garfagnana IGP – Via Pio La Torre, 3 – 55032 Castelnuovo Garfagnana (LU)

Fico Secco di Carmignano

Dai vapori sulfurei

Il Verdino, il Fico di San Pietro, il Brogiotto Nero, il Corbo, il Perticone, il Picciolo, il Rossellino, ma soprattutto il Dottato: queste le varietà di fico presenti a Carmignano, antico borgo in provincia di Prato. Qui i fichi sono di casa, coltivati da sempre ai margini dei poderi, a dividere le proprietà e a fare da capofila alle viti. Ghiottoneria per gli Etruschi e scorta di zuccheri per i legionari romani, i fichi secchi conservano ancora oggi tutto il loro valore nutritivo e la loro dolce bontà. Per la produzione del Fico Secco di Carmignano si utilizza prevalentemente il Dottato, varietà bianca, carnosa e saporita. Il sistema di lavorazione è semplice: a fine agosto i frutti, subito dopo la raccolta, vengono aperti a metà per il lungo, tagliati in modo che le due parti rimangano unite alla base. Allineati su stuoie di canna, i 'canniccioni', i fichi vengono esposti ai vapori di zolfo: così la buccia si schiarisce e la polpa rimane tenera. Il resto del lavoro è svolto dalla luce e dal calore del sole: dopo 4 o 5 giorni di essiccazione all'aperto, i fichi sono posti a riposare in locali freschi e asciutti: è in questa fase che si crea la 'gruma', lo strato superficiale zuccherino. Concluso il processo di essiccazione, si preparano le 'picce', coppie di fichi sovrapposti nel senso della lunghezza, separati solo da qualche seme di anice: la forma a '8', il colore chiaro e l'aroma speziato rendono unico questo prodotto. Così preparati, i Fichi Secchi di Carmignano si servono a fine pasto, come dessert, oppure in abbinamento ai salumi toscani

Fattoria di Bacchereto – Via Fontemorana, 179 – Fraz. Bacchereto – 59015 Carmignano (PO)

Finocchiona

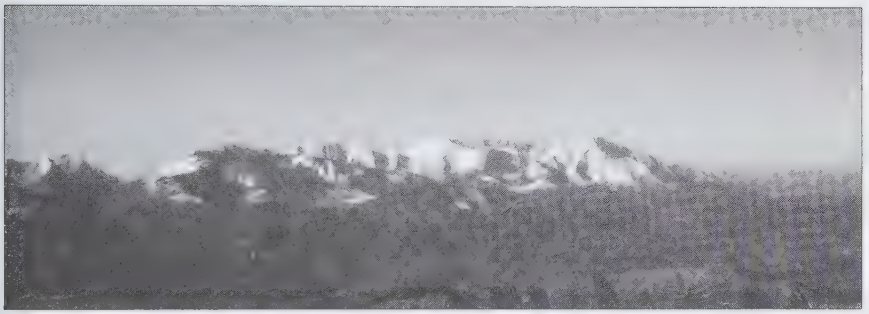
Quel salame dalla cattiva fama

Alla vista può sembrare un comune salame, ma il naso non lascia possibilità di equivoco: l'intenso aroma di finocchio è il marchio d'identità di questo salume. Preparata in tutta la Toscana, la Finocchiona vede il cuore della sua tipicità nel Chianti: qui in epoca medievale nacque l'abitudine di confezionare un salume conciato con i semi di finocchio, diffusissimi nella zona e molto più economici del pepe. Non solo: il pungente aroma di questa pianta riusciva a nascondere qualsiasi retrogusto sgradevole dato dall'utilizzo di carni non esattamente di prima scelta. Di qui si dice abbia avuto origine il termine 'infinocchiare'; ma la Finocchiona è protagonista di un secondo raggiro: molti ricollegano la parola alla disdicevole abitudine degli osti e dei commercianti di vino toscani di 'infinocchiare' clienti e avventori offrendo loro qualche fetta del profumato salume in modo da mascherare i difetti del vino cattivo o annacquato. Oggi le materie prime utilizzate per produrre questo salume sono sicuramente più selezionate e fresche: spalla, rifilatura di prosciutto e guanciale, secondo la tradizione, o pancetta. Ottenuto un trito di grana media, si aggiungono sale, pepe, aglio, vino rosso e, ovviamente, i semi di finocchio; insaccata nel budello naturale, la Finocchiona stagiona per non meno di 5 mesi. La fetta, molto larga, circa 10 cm, rimane morbida anche dopo questo lungo periodo: il colore è rosato, la fragranza intensa, il gusto deciso. Si sposa con il Pane Toscano e con le fave crude.

Lardo di Colonnata

Dalle vasche di marmo pregiato

Lardo e marmo: Colonnata, posta nelle Alpi Apuane, deve la fama a due prodotti apparentemente lontani tra loro ma uniti in un connubio di storia e di sapore. Molti sostengono che la lavorazione del lardo risalga all'epoca romana, quando gli schiavi, costretti al lavoro nelle cave di marmo locali, necessitavano di alimenti calorici per sopportare le fatiche cui erano sottoposti. Non tutti sono d'accordo:



alcuni fanno risalire l'invenzione del metodo di conservazione del grasso ai Celti, altri ai Longobardi, altri ancora all'età Comunale. Certo è che il Lardo, nutriente e poco costoso, ha mantenuto nei secoli la sua funzione di riserva energetica per i cavatori di marmo e non solo: ancora nel 1894 gli anarchici sfuggiti agli arresti che seguirono i moti di quell'anno, si dice riuscirono a sopportare una lunga latitanza in queste montagne sostentandosi con scorte di lardo. Inoltre le montagne offrono anche l'ambiente ideale per la lavorazione del prodotto: l'altitudine, l'elevata umidità, le escursioni termiche mai eccessive, ma soprattutto, ancora una volta, il marmo. È infatti nelle vasche di marmo bianco locale che il lardo matura: conche ricavate da un unico blocco oppure da spesse lastre.

Per questo motivo il Lardo di Colonnata IGP può essere prodotto esclusivamente nel territorio di Colonnata. La materia prima è lo strato adiposo ricavato dalla schiena dei maiali: tagliato in pezzi rettangolari e rifilato, il Lardo viene salato, massaggiato, e collocato nelle conche precedentemente strofinate con aglio: i pezzi di Lardo sono disposti a strati alternati con una miscela di sale, pepe, rosmarino e aglio, completata da aromi e spezie come cannella, chiodi di garofano, noce moscata e coriandolo. Le vasche vengono chiuse con un coperchio, ancora di marmo; qui la stagionatura si protrae per almeno 6 mesi. Preparato solo da settembre a maggio, il Lardo di Colonnata IGP si presenta in rettangoli di non meno di 3 cm di spessore, completi di cotenna sul lato inferiore: la parte superiore è coperta dal sale e dagli aromi usati per la concia. Il colore è bianco lievemente rosato, talvolta venato da una striscia rossa di carne; fragrante e profumato, è ricco di gusto: dolcezza e sapidità si fondono nella delicatezza del sapore naturale e nella pienezza delle note speziate. Si serve da solo, affettato finemente, a completare un tagliere di salumi toscani, oppure su crostini caldi di pane, su cui si scioglie dolcemente, ma può essere utilizzato come condimento d'eccezione per verdure o carni, oltre che per preparare un soffritto davvero importante.

Associazione di Tutela del Lardo di Colonnata - Via Palestro, 3 – Loc. Colonnata - 54030 Carrara (MS) – asstutlardocolonnata@tiscali.it

Mallegato

Un sanguinaccio malfatto

Mallegato, legato male: il nome rispecchia le modalità di preparazione di questo sanguinaccio, tipico della provincia di Pisa e in particolare di San Miniato e di Volterra. Per produrlo si utilizza il sangue fresco di maiale, salato e profumato con noce moscata e cannella e arricchito con pezzetti di lardo, pinoli e uva passa. A Volterra si usa completare l'impasto con del pane ammorbidito nell'acqua, la 'pappa'. Perfettamente amalgamato, il composto viene insaccato nel budello naturale, che viene chiuso con una legatura piuttosto lenta: i lunghi salsicciotti ottenuti, infatti, devono cuocere in acqua bollente e, se legati troppo 'bene', rischierebbero di scoppiare. Come tutti i sanguinacci, il Mallegato ha un sapore antico, dolciastro e fortemente speziato: si serve a fette spesse, da passare nella farina e da friggere in padella con olio extravergine di oliva.

Macelleria Sergio Falaschi – Via Augusto Conti, 18/20 – 56027 San Miniato (PI) – www.sergiofalaschi.it – info@sergiofalaschi.it

Marocca di Casola

Quando il frumento era un lusso

Farina di grano tenero, farina di castagne, patate bollite e schiacciate, olio extravergine di oliva, lievito di birra, latte e acqua calda quanto basta: un impasto povero, caratteristico di una zona in cui il frumento era un tempo considerato un lusso. A Casola, in Lunigiana questo era il pane quotidiano, preparato con quello che si aveva a disposizione: le castagne, abbondanti tra questi monti, e le patate La Marocca di Casola nasce dunque dalla necessità: il suo nome deriva invece dal termine dialettale *marocat*, che indica la durezza di consistenza del pane preparato una volta solo alla domenica per durare tutta la settimana. In realtà le pagnotte, rotonde e scure, cotte nel forno a legna, hanno una consistenza spugnosa, dovuta alla presenza delle patate. Dolce e profumata di castagne, la Marocca di Casola ha mantenuto la caratteristica di conservarsi a lungo. Si consuma

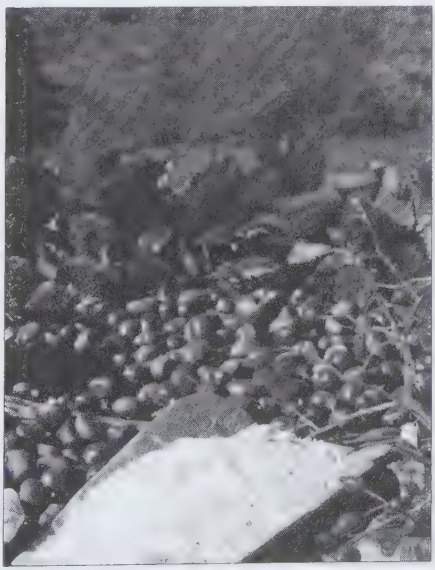
condita con qualche goccia di olio di oliva, ad accompagnare formaggi e salumi, oppure in versione 'dolce', spalmata di miele o marmellata

Forno La Marocca di Casola – Loc. Casciana – 54014 Casola in Lunigiana (MS) – Tel +39 0585 949122

Marrone del Mugello

Le castagne di Firenze

A pochi chilometri da Firenze, dalle sue opere d'arte, dall'incessante andirivieni dei turisti, dalla folla e dal traffico delle sue strade, si estendono le colline del Mugello: tra monti e vallate questa terra offre un paesaggio diverso e un diverso tipo di ricchezza culturale. Qui gli uliveti e i vigneti si alternano ai campi di frumento per lasciare spazio, a più alta quota, ai boschi, che regalano alle tavole locali funghi, tartufi, selvaggina e soprattutto castagne. Su queste terre i castagneti sono diffusi e sfruttati da secoli: la varietà di castagna detta Marrone Fiorentino è testimone di questo legame radicato e storico tra prodotto e territorio. A tale varietà devono appartenere tutte le tipologie tutelate dalla denominazione Marrone del Mugello IGP Si tratta di frutti di dimensioni piuttosto grosse, caratterizzati da forma ellissoidale e da colore marrone rossastro striato di bruno. La polpa, bianca e croccante, facilmente sbucciabile, ha sapore dolce. Sul mercato, il Marrone del Mugello è presente fresco, secco o trasformato in farina. Il frutto fresco sprigiona al meglio il suo aroma lessato o arrostito, va assaporato in abbinamento a un bicchiere di vino dolce



Associazione del Marrone del Mugello IGP Via Faentina, 8 50032 Borgo San Lorenzo (FI) - www.marronemugello.it – info@marronemugello.it

Marzolino del Chianti

Il formaggio di primavera

Marzo è il mese un cui ovunque la natura rinasce: i colli del Chianti e i colli senesi si coprono del delicato manto verde dell'erba appena spuntata; piccoli, colorati e freschi fiorellini occhieggiano lungo il ciglio delle strade di campagna e le pecore, dopo un inverno trascorso nelle stalle, tornano al pascolo. E con le pecore torna il formaggio. Il Marzolino, chiamato 'del Chianti' o 'di Lucardo', a seconda della zona di produzione, è il simbolo gastronomico di questo risveglio. Prodotto con latte ovino intero viene lavorato a livello familiare. La tradizione prevede che il coagulo venga ottenuto con cagliofiore, caglio vegetale ricavato dal carciofo selvatico, ma oggi molti si servono del caglio di vitello. La massa viene posta in stampi tondi, ovali o cilindrici che determineranno la forma del prodotto finito. Segue una settimana di maturazione in cantina, durante la quale il Marzolino viene rivoltato quotidianamente e trattato con olio di oliva e morchia o con olio e sangue – o pomodoro – perché la crosta assuma una sfumatura rosata. Dopo una stagionatura di circa un mese i formaggi presentano una crosta chiara, il cui colore può variare dal giallo paglierino al rossiccio. Morbida la consistenza, caratteristico il gusto, ma mai troppo pungente né salato: il profumo del Marzolino racchiude tante note di latte e di erbe di pascolo.

Miele della Lunigiana

Di castagna o di acacia

Nel 1506 gli alveari presenti nel territorio di Pontremoli erano, secondo un documento dell'epoca, 331. Già allora l'apicoltura era una voce importante dell'economia della Lunigiana: la produzione del miele – utilizzato in pasticceria come in farmacia – e della cera d'api – materia prima per le candele – garantiva proventi sicuri. La tradizione dell'apicoltura non è andata perdura, favorita da conoscenze e abilità consolidate e da un ambiente naturale in gran parte inalterato. Primo e unico miele in Italia ad aver ottenuto la Denominazione di Origine Protetta, il Miele della

Lunigiana è prodotto nelle tipologie Acacia e Castagno: castagni e robinie (acacie) sono tra le specie più presenti nei boschi di queste vallate. La raccolta del Miele di Castagno ha inizio in giugno e si conclude nella prima metà di luglio: liquido, scuro e ambrato, è intensamente profumato. Il tipico gusto deciso e persistente di questo miele è arricchito da note amare, che ne temperano la dolcezza senza mai risultare troppo marcate. Molto più delicato il Miele di Acacia, definito dalla consistenza viscosa e dal colore chiaro; nell'aroma, leggero e fruttato, conserva il profumo dei bianchi fiori da cui viene ricavato; dolcissimo il sapore, sfumato di vaniglia e lievemente acidulo. Si raccoglie a fine maggio.

Consorzio Tutela Miele della Lunigiana – Piazza A. De Gasperi, 17 – c/o Comunità Montana Lunigiana – 54013 Fivizzano (MC) – Tel +39 0585 942011

Mortadella di Prato

Con gli avanzi della Finocchiona

Simile a un grosso salame cotto, la Mortadella di Prato è un prodotto derivato dalla necessità di utilizzare tutto quanto viene offerto dalla macellazione del maiale, inclusi gli scarti della lavorazione di salami e finocchiona. L'abbondanza di spezie, la presenza di liquori nell'impasto e la cottura servivano a mascherare i sapori sgradevoli oltre che a garantire la conservazione. Dopo la guerra si perse l'abitudine di preparare questo salume povero. Negli anni Novanta la riscoperta: le carni sono scelte e selezionate, la concia viene ingentilita, la preparazione è curata e attenta. Di certo la filosofia alla base della preparazione non è più quella di un tempo, il gusto si è raffinato, ma la Mortadella di Prato mantiene intatti il suo fascino e le sue peculiarità. Per produrla, spalla, rifilatura di prosciutto, capocollo, guanciale e pancetta vengono macinati piuttosto finemente e conditi con sale, pepe in grani e in polvere, cannella, coriandolo, chiodi di garofano, macis e aglio pestato. Il composto viene amalgamato e insaporito con l'Alchermes, liquore che dona al salume una nota di sapore del tutto particolare. Il tutto viene insaccato nel budello naturale di suino. Infine la cottura in acqua, della durata di 3 o 4 ore. La Mortadella di Prato è pronta per essere servita, fredda o calda, tagliata in fette non troppo sottili: intensamente profumata, ha un colore rosa pallido e un gusto caratteristico, fortemente connotato dalla presenza dell'Alchermes e dalla miscela di spezie utilizzata.

Salumificio Fratelli Conti – Via Vesuvio, 12 – 59100 Prato (FI) – Tel +39 0574 662191

Moscadello di Montalcino

Ne scriveva il Redi

"Quel si divino e leggiardetto moscadelletto di Montalcino": così si legge in un seicentesco ditirambo di Francesco Redi, medico, naturalista e letterato toscano. Un nettare profumato, che ha regalato fama e lustro a Montalcino ben prima del celebre Brunello: il vitigno, il Moscato Bianco, è qui coltivato e vinificato da secoli. Oggi il Moscadello di Montalcino viene prodotto nelle versioni Tranquillo, Frizzante e Vendemmia Tardiva. Il Moscadello Tranquillo, limpido e lucente, ha colore giallo paglierino; il profumo è fresco e delicato ma persistente, ricco degli aromi tipici dell'uva Moscato matura: il sentore di uva è ben percepibile anche nel sapore, dolce e pieno. Più fresco e leggero il gusto nella varietà Frizzante, vivacizzata da una fine spuma. Entrambi sono adatti da servire dopo cena, ad accompagnare dolci secchi, come i tipici Cantucci, ma anche piccola pasticceria, torte e dolci al cucchiaio. Meglio sorseggiare da solo il Vendemmia Tardiva, per apprezzarne appieno il colore dorato, caldo e intenso, il profumo avvolgente e complesso, il gusto vellutato, ampio, ricco e aromatico.

Castello Banfi – Castello di Poggio alle Mura – 53024 Montalcino (SI) – www.castellobanfi.com

Olio Extravergine di Oliva Chianti Classico

Olio e vino nascono assieme

La fama, meritata, del vino del Chianti non si discute, ma l'uva non è il solo prodotto di questa terra: il legame tra l'ulivo e queste colline, attraversando secoli di storia, ha segnato il paesaggio non meno dei filari di viti, definendolo in quei tratti che appaiono in tanti dipinti di epoche trascorse e che ancora oggi rendono immediatamente riconoscibili i poggi del Chianti. L'ulivo in questo scorcio di Tosca-

na viene coltivato da sempre, ma fu nel XIV secolo che un'attenta opera di disboscamento diede un più forte impulso all'olivicoltura: allora ebbe inizio una produzione di olio la cui qualità è andata migliorando nel corso del tempo. Una qualità riconosciuta già nel 1716 dal granduca di Toscana, Cosimo III, con un editto che definiva i confini di produzione dell'olio e del vino del Chianti. Territorio e qualità sono oggi garantiti dalla DOP: i limiti della zona di produzione dell'Olio Extravergine di Oliva Chianti Classico coincidono con quelli del vino Chianti Classico DOC. Frantoio, Moraiolo, Leccino e Correggiolo sono le varietà di oliva prevalenti in quest'olio, di cui devono costituire almeno l'80%. Ognuna di queste cultivar cederà all'olio caratteristiche proprie: l'extravergine riceverà gusto pungente e colore verde deciso dalla Frantoio, delicatezza e note fruttate dalla Correggiolo, sfumature amare ed erbacee dalla Moraiolo, dolcezza e colore dorato dalla Leccino. L'Olio Extravergine di Oliva Chianti Classico DOP fa sue tutte queste peculiarità fondendole in uno straordinario equilibrio: il colore verde intenso è illuminato da delicati riflessi dorati; il profumo è netto e fruttato, fine e complesso; fruttato anche il gusto, lievemente piccante e piacevolmente amarognolo. Ottimo per condire la Ribollita e le tante saporite zuppe della cucina locale, per condire la Fiorentina o un piatto di Pici all'olio, questo olio può essere assaporato appieno solo sul Pane Toscano: la tipica Fettunta, pane abbrustolito, strofinato con aglio e condito con tanto olio, sale e pepe, è la ricetta migliore per assaggiare l'Olio Extravergine di Oliva Chianti Classico.

Consorzio dell'Olio Extravergine di Oliva Chianti Classico DOP - Via Scopeti, 155 – Sant'Andrea in Percussina – 50026 San Casciano Val di Pesa (FI) – www.chianticlassico.com

Olio Extravergine di Oliva Lucca

Fantastico sulle verdure

L'intera produzione toscana di olio di oliva è tutelata dal marchio IGP: in questo vasto ambito alcuni oli si distinguono e si possono fregiare della DOP. Tra questi l'olio di Lucca. I toponimi come 'Oliveto', 'Ulivella' e 'Olivetacci' testimoniano l'importanza, anche storica, dell'olivicoltura nella zona: il territorio interessato dalla produzione si estende nella provincia fino alla Versilia. La varietà di oliva

dominante nell'Olio Extravergine di Oliva Lucca DOP è la Frantoio, presente fino al 90%, cui si aggiungono olive Leccino e altre cultivar in proporzione minore. L'olio ottenuto è caratterizzato da colore giallo sfumato più o meno decisamente di verde. Un profumo fruttato di oliva accompagna un sapore dolce e delicato, talvolta arricchito da sentori piccanti e amarognoli. Per queste qualità, l'Olio Extravergine di Oliva Lucca è ideale per insaporire verdure crude, pesce del Tirreno, ma soprattutto i classici locali, dalla Bruschetta alle zuppe di pane e legumi.

Consorzio Tutela Olio DOP Lucca – Via Barsanti e Matteucci, 208 – 55100 Lucca – oliodoplucca@tiscali.it

Olio Extravergine di Oliva Seggiano

Piccole olive da grandi alberi

Il borgo di Seggiano, sito sul versante nordoccidentale del Monte Amiata, dà il suo nome a un olio del tutto particolare, come particolari sono gli ulivi coltivati nel territorio del comune: sulle basse pendici dell'Amiata, giù fino alla valle dell'Orcia, le secolari, imponenti Olivastre Seggianesi riempiono il paesaggio con i loro tronchi robusti e le loro chiome vistose: alle dimensioni degli alberi, che arrivano fino a 8 metri di altezza, fa da contrasto la piccolezza delle olive, scure e apparentemente poco succose, ma in realtà dense di olio e capaci di donare un prodotto di alta qualità. Per questo la cultivar Olivastra, presente nella zona fino dall'epoca etrusca, viene coltivata non solo nel territorio di molti comuni dell'Amiata, in provincia di Grosseto e di Siena, ma anche in tante altre aree della campagna maremmana. Ma è nei territori montani che l'Olivastra esprime al massimo le proprie potenzialità. L'olio che se ne ricava ha colore giallo dorato, intenso, talvolta sfumato da riflessi verdognoli; note fruttate impreziosiscono un profumo erbaceo e definito; armonico e sapido il gusto, ricco di sentori amarognoli, piccanti e fruttati. Il suo sapore caratterizza i piatti di tutta la cucina maremmana, a crudo su verdure, primi piatti, carni alla brace e zuppe come la tipica Acquacotta, oppure in cottura, per preparare umidi di cacciagione, dal fagiano al cinghiale, o il robusto ragù che condisce le pappardelle e i cappellacci.

Silene – Loc. Pescina – 58038 Seggiano (GR) – www.ilsilene.itinfo@ilsilene.it

Olio Extravergine di Oliva Terre di Siena

Lungo i colli sinuosi

Come nei dipinti del Trecento e del Quattrocento, gli ulivi dipingono macchie verdi su un fondo di ocra, interrompendo, sull'orizzonte, la linea sinuosa dei colli. Un paesaggio che incanta, quello delle colline senesi, e che all'ulivo deve tanto della sua forza uliveti e vigneti si alternano a definire le valli dei fiumi Ombrone, Orcia ed Elsa, seguono i pendii delle colline e si inerpicano fino alle pendici del Monte Amiata. Da San Quirico d'Orcia a San Gimignano, da Pienza a Sovicille, da Montalcino a Sinalunga, il territorio oggi interessato dalla DOP Olio Extravergine di Oliva Terre di Siena comprende 33 comuni della regione collinare senese, con l'esclusione di quelle terre che fanno parte della DOP 'Chianti Classico'. Qui devono essere svolte tutte le fasi della lavorazione dell'olio, a partire dalla raccolta delle olive: le varietà principali sono la Frantoio, la Correggiolo, la Leccino e la Moraiolo, che devono essere tutte presenti e che, in tutto, devono costituire almeno l'85% del prodotto. A queste si possono aggiungere altre cultivar. Il risultato finale è un olio di colore giallo oro, impreziosito da lievi riflessi verdi; il profumo è fruttato, fine e insieme deciso, come fruttato è anche il sapore: le note amare e piccanti, come le sfumature verdi nel colore, decise e pungenti nell'olio novello, vanno arrotondandosi con il passare del tempo. Nel territorio di Siena l'Extravergine è utilizzato per ogni tipo di preparazione, a crudo e a cotto, per condire, per soffriggere e per friggere. Bruschette, Fettunta, Pappa col Pomodoro, Ribollita, Tagliata di Manzo, Zuppa di Fagioli sono tra i piatti che non potrebbero esistere senza l'olio

Consorzio per la Tutela dell'Olio Extravergine di Oliva Terre di Siena DOP – Via della Sapienza, 8 – 53100 Siena – Tel +39 0577 280280
www.oliotrediseinadop.it

Palamita del Mare di Toscana

Tra primavera ed estate

Capraia, Elba, Giannutri, Giglio, Gorgona, Montecristo e Pianosa: isole circondate da un mare limpido e pulito, le cui risorse sono tutelate e protette. Il Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano assicura la salvaguardia ambientale delle isole e del loro mare. Dal punto di vista gastronomico un grande interesse riveste la Palamita: chiamata anche 'tonnetto', appartiene alla famiglia dei tonni, e come questi ha forma affusolata. Tratto distintivo è la livrea: il colore bluastro è solcato da strisce oblique scure. Pesce predatore, si nutre principalmente di acciughe e sardine e transita in queste acque tra primavera ed estate. Pescate in questo periodo, le Palamite offrono carni fini, povere di spine, di colore chiaro e di gusto deciso. Si servono cotte alla griglia o in umido, ma la tradizione toscana è di conservarle sott'olio.

Cooperativa Santa Maria Assunta – Via Magri, 63 – 57100 Livorno

Pane di Patate della Garfagnana

Morbido ed economico

In una terra povera di cereali come la Garfagnana, la coltivazione delle patate, che ebbe inizio nel Settecento, divenne rapidamente importante per l'economia e per l'alimentazione. Per il loro valore energetico, oltre che per la resa abbondante, le patate non solo venivano consumate come ortaggio o per preparare zuppe e minestre, ma erano impiegate come ingrediente nel pane, a sostituire la farina, molto

più costosa. Oggi il Pane di Patate della Garfagnana riprende l'antica ricetta non più per necessità ma per gusto: la quantità di patate è inferiore a quella presente nei pani di un tempo. Chiamato anche Garfagnino, Casalingo o Panon, si prepara con patate raccolte localmente: bollite, sbucciate e schiacciate, si unisce farina di frumento o di farro. Completano l'impasto acqua, sale, lievito naturale e, talvolta, un filo di olio di oliva. Modellato in grosse pagnotte rotonde o in filoni, viene cotto nel forno a legna. Di colore piuttosto scuro, fragrante e saporito, ha nella morbidezza il suo tratto distintivo, grazie alle patate: queste non influiscono tanto sul gusto del prodotto finito, quanto sulla sua consistenza.

Profumo di pane – Via N. Fabrizi, 68 – 55032 Castelnuovo Garfagnana (LU)

Pane Toscano

Fu colpa dei pisani?

Sciocco, sciapo, senza sale, ma non per questo insipido. Si dice che la pratica di fare il pane senza salarlo risalga al Medioevo, nel corso delle guerre tra Pisa e Firenze, i pisani avrebbero bloccato il commercio del sale dalla costa verso la città rivale. Altri sostengono che fu il prezzo eccessivamente alto del sale a indurre i fiorentini a bandirlo dalla preparazione del pane. Comunque sia andata, in Toscana il pane si trova solo così: pagnotte tonde, filoni allungati, 'ciabatte' schiacciate, tutti i formati hanno in comune una crosta scura, dorata, consistente e croccante, una mollica bianca e spugnosa, una fragranza invitante e un gusto delicato ma del tutto particolare. Farina di grano tenero, acqua e lievito, una lunga lavorazione, una lievitazione naturale, una cottura attenta, meglio se nel forno a legna: questi gli ingredienti del Pane Toscano.

Se preparato secondo tradizione e riposto correttamente, il Pane Toscano si conserva a lungo: forse per questo motivo, oltre che per la sua 'diversità', ha avuto successo anche fuori della regione di origine e viene prodotto in tutta Italia. Il suo sapore lo rende adatto all'abbinamento, per contrasto, con salumi e formaggi locali, sapidi e molto gustosi; per la facilità di conservazione e per la particolare consistenza è base ideale per le zuppe di cui la gastronomia toscana è ricca, dalla Pappa col Pomodoro alla Ribollita. Ancora, il Pane Toscano è perfetto, condito in vari modi, per bruschette, crostini e Fettunta.

Consorzio di Promozione e Tutela del Pane Toscano a Lievitazione Naturale – Via V. Veneto, 21 – 57123 Livorno

Panforte di Siena

Da Dante alla regina Margherita

C'è chi dice che all'origine del Panforte ci siano i viaggi di Niccolò de' Salimbeni da Siena, "[...] che la costuma ricca / del garofano prima discoperse": molti identificano il Niccolò di cui parla Dante nel canto XXIX dell'*Inferno* con questo Salimbeni Giovane, ricco e dissipato, uso ai viaggi e alle ricercatezze, questi avrebbe portato a Siena dall'Oriente un sacchetto di costose spezie, tra cui i chiodi di garofano, e la ricetta di un dolce al miele da profumare proprio con questi pregiati aromi. Alcuni raccontano poi che, stanco della vita gaudente, Salimbeni si avvicinò alla fede cristiana: per questo fece dono dei suoi tesori a un convento di Montecelso. Qui le suore provarono a realizzare il dolce speziato: assaggiatolo, lo ritennero troppo buono, quindi inadatto all'austerità della vita monacale. Uscito dal convento, il Panforte giunse, attraverso la curia vescovile e i cuochi che lì lavoravano, in città. Più probabilmente, l'attuale Panforte deriva da un dolce medievale, detto 'melatello', a base di farina, miele e frutta fresca spezzettata e cotta nell'impasto: il sapore acido che la frutta, dopo qualche giorno, conferiva alla focaccia, le valse l'appellativo di 'forte'. Quale sia la storia, oggi il Panforte è uno dei simboli di Siena, apprezzato e acquistato dai turisti di tutto il mondo. Rotondo, basso e compatto, il Panforte ha come base una sottile ostia. Due le varietà di Panforte: il Panforte Nero, quello 'classico', e il Panforte Bianco.

Quest'ultimo è chiamato anche Panforte Margherita in onore della regina: fu in occasione della sua visita, nel 1879, che i pasticcieri senesi realizzarono per la prima volta una versione meno speziata e più delicata del dolce. Il Panforte Bianco si prepara con farina, zucchero, scorza d'arancia e di cedro candite, miele, vaniglia e cannella. Quello Nero, il più antico, vede l'utilizzo del melone candito invece del cedro, ed è caratterizzato dalla presenza di cacao e peperoncino: frequente l'aggiunta di aromi vari e pungenti, come pepe, chiodi di garofano, noce moscata e talvolta di mandorle. Caratteristica è la consistenza, soda e leggermente gommosa; il sapore, decisamente aromatico nel Panforte Nero, è definito dalla presenza abbondante di spezie; più gentile il gusto del Panforte Bianco.

Pasticceria Dolceria Due Ponti – Strada Statale 73 Levante, 17 - 53100 Siena

Panzanella

Perché il pane non si getta mai

Tipico piatto povero, la Panzanella consentiva ai contadini di utilizzare il pane raffermo, ormai troppo duro per essere consumato asciutto, insaporendolo con le verdure e le erbe offerte dall'orto. Pomodoro, cipolla, basilico e aceto gli ingredienti principali, cui si possono aggiungere cetrioli, sedano e olive. Fresca e profumata, è una preparazione estiva: diffuse le aggiunte di tonno sott'olio e uova sode, che trasformano un semplice 'pan bagnato' in un sostanzioso piatto unico

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 300 g di Pane Toscano raffermo; 2 pomodori; 2 cipolle fresche; basilico; olio extravergine di oliva; aceto; sale; pepe.

Spezzettare il pane e porlo in ammollo in acqua fredda per qualche minuto, strizzarlo, sbriciolarlo con le mani, disporlo sul fondo di un'insalatiera e spruzzarlo con 4 cucchiai di aceto. Spezzettare una manciata di foglie di basilico e versarle nell'insalatiera. Affettare le cipolle; mondare e ridurre a dadini i pomodori e mescolare le verdure alla preparazione. Salare, profumare con pepe appena macinato, condire con olio extravergine di oliva, completare con qualche goccia di aceto e con qualche foglia di basilico intera e servire

Pecorino della Montagna Pistoiese

Da mangiare con i Necci

Sul versante meridionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, tra boschi e pascoli montani, nelle valli e nei borghi medievali, si sono conservate intatte tradizioni, dialetti, cultura e usanze. E intatta si è conservata l'arte di preparare il Pecorino. A partire dalla materia prima: il latte utilizzato è quello delle pecore Massesi, nere, caratterizzate dalle corna a spirale, allevate all'aperto e portate in alpeggio nella stagio

ne estiva. Il latte deve essere rigorosamente crudo, lavorato subito dopo la mungitura: filtrato, viene versato in un calderone di rame e riscaldato, quindi addizionato di caglio naturale. La massa viene estratta dal siero con le mani, posta in cestelli rotondi forati e pressata dolcemente, sempre a mano. La salatura avviene a secco, la stagionatura varia a seconda delle tipologie: non più di 20 giorni per il Pecorino Fresco, almeno 35 per l'Abbucciato, fino a un anno per il Pecorino da Asserbo. La durata della stagionatura determina le caratteristiche dei tre formaggi: la crosta si fa via via più scura e consistente, la pasta, color avorio, diventa sempre più dura. Il gusto, dolce e ricco di note di latte nei formaggi giovani, si fa più intenso e complesso, arrichendosi di note piccanti nella varietà da Asserbo. Tradizionalmente si serve con i Necci, le frittelle di castagne, oppure con le patate, ma è ottimo semplicemente con una fetta di Pane Toscano.

Consorzio Montagne e Valli di Pistoia – c/o Associazione Provinciale Allevatori – Corso Gramsci, 11 – 51100 Pistoia

Pecorino Senese

Anche a latte crudo

Tra i più noti e apprezzati pecorini toscani, il Pecorino Senese si produce esclusivamente con latte di pecora intero addizionato di caglio di vitello. Dopo la rottura della cagliata, la massa – estratta dal siero – viene posta a sgocciolare nelle forme rotonde, quindi stufata. Salati a secco o in salamoia, i formaggi maturano per circa 20 giorni: a questo punto sono pronti per essere consumati, freschi, oppure possono subire un'ulteriore stagionatura. La durata di questo periodo è variabile, in genere si tratta di circa 40 giorni, durante i quali le forme vengono rivoltate periodicamente e trattate con olio di oliva, morchia e pomodoro. Forme cilindriche piuttosto piccole, di circa un kg di peso, crosta gialla, talvolta sfumata di arancio: il Pecorino Senese ha pasta chiara e burrosa, morbida nei formaggi giovani, più soda e friabile in quelli stagionati. Il gusto, dolce in gioventù, si arricchisce di sfumature piccanti con l'affinamento.

In alcune stagioni dell'anno si prepara un Pecorino tanto molle da sformarsi, chiamato per questo 'malfatto'. Una produzione particolare è costituita dal Pecorino a latte crudo della provincia di Siena, un tempo elemento molto diffuso nelle famiglie contadine del Senese. Per questo formaggio viene utilizzato solo latte di pecora, da lavorare a crudo entro poche ore dalla mungitura: si aggiungono caglio, fermenti lattici e spesso un innesto realizzato con il mede-

imo latte. La stagionatura, di almeno 2 mesi, avviene tradizionalmente su assi di legno: anche n questo caso le forme vengono trattate con olio. Una volta pronto, il formaggio si presenta in forme rotonde, di circa 1,5 kg di peso ciascuna. La pasta, di color crema, ha consistenza compatta. Particolarmente penetrante il profumo, deciso e tipico il sapore.

Azienda Agricola Sant'Anna – Strada Radi Siena 6149/A – 53014 Monteroni D'Arbia (SI) – www.fratellisanna.it – fllisanna@libero.it

Pecorino Toscano

Inventato dagli Etruschi

Nelle terre di Toscana gli Etruschi producevano grandi forme di cacio: latte di pecora e caglio vegetale erano gli ingredienti di questi antenati del Pecorino Toscano immortalati in bassorilievi e figure a tutto tondo del IV secolo a.C. L'allevamento ovino nella regione è dunque praticato da sempre, e antichissimo è il fenomeno della transumanza in inverno, quando nelle zone di montagna il foraggio veniva a mancare, il bestiame era trasferito ai pascoli della Maremma. Tra settembre e ottobre centinaia di migliaia di pecore, guidate dai vergai in greggi di migliaia di capi ciascuno, scendevano da tutta la Toscana a brucare nelle valli dell'Ombrone e dell'Albegna.

La transumanza oggi non è più una necessità, ma nelle zone dove ancora la lavorazione casearia rispetta le regole di un tempo, si è conservata l'abitudine dell'alpeggio in estate; allo stesso modo, le pecore allevate nella fascia costiera sono lasciate libere di brucare le stoppie nei campi, dopo il raccolto. La Maremma rimane ai nostri giorni il cuore della produzione del Pecorino Toscano DOP, dalla costa fino all'Amiata, da Cecina al Grossetano, giù fino al Lazio. I limiti individuati dal disciplinare comprendono comunque tutto il territorio toscano oltre ad alcuni comuni dell'Umbria e del Lazio a ridosso del lago di Bolsena e del confine meridionale.

La lavorazione ha inizio dal latte intero di pecora, crudo o più spesso pastorizzato, addizionato di caglio di vitello o di pecora. La cagliata viene rotta in pezzi molto piccoli se si desidera ottenere un formaggio a pasta semidura, più grandi per un formaggio a pasta tenera. Estratta dal siero, la massa viene pressata o stufata perché perda il liquido in eccesso. La salagione si effettua in genere in salamoia; segue una maturazione di almeno 20 giorni per il Pecorino a pasta tenera, il tipo fresco, e di almeno 4 mesi per quello stagionato, a pasta semidura: in questo periodo le forme possono subire un trattamento con cenere, con pomodoro o con olio

Fresco o stagionato, il Pecorino Toscano DOP si presenta in forme cilindriche, di peso variabile da poco meno di un kg a poco più di 3 chili. La crosta, consistente, può essere gialla, rossastra o nera a seconda dei trattamenti subiti dalle forme. La pasta ha un colore che varia dal bianco al paglierino in funzione della stagionatura: così la consistenza da morbida e burrosa si fa dura e friabile. Il profumo sempre intenso accompagna un sapore dolce e fragrante di latte nei formaggi giovani, ricco di sfumature decise e caratteristiche nei formaggi stagionati.

Sempre ottimo con il pane sciapo, il Pecorino Toscano si sposa perfettamente, se fresco, con frutta e verdura, in particolare con le fave e con le noci; se stagionato con miele o marmellata; grattugiato arricchisce i piatti della gastronomia toscana; giovane è da provare fritto oppure cotto sulla brace.

Consorzio per la Tutela del Pecorino Toscano DOP – Via Goffredo Mameli, 17 – 58100 Grosseto – www.pecorinotoscanodop.it – info@pecorinotoscanodop.it

Pici

Una pasta di grano tenero

In Toscana i Pici sono la pasta per eccellenza. Le origini di questo formato sono antiche, la sua presenza nelle abitudini culinarie del territorio è tanto radicata che alcuni ipotizzano addirittura una derivazione etrusca.

I Pici, o Pinci, sono dei grossi spaghetti irregolari preparati tradizionalmente a mano: si impasta la farina di grano tenero con acqua, sale e poco olio extravergine di oliva. Lavorata a lungo e con energia, la pasta va stesa sulla spianatoia, rigorosamente di legno, in una sfoglia non troppo sottile, da cui si ricavano tante strisce. Queste vengono poi fatte rotolare con le mani sul piano di lavoro infarinato, a formare dei lunghi cilindri irregolari. I Pici vengono infine spolverizzati di farina di grano duro e stesi ad asciugare su un panno. Spesso la ricetta originale viene 'contaminata' con l'aggiunta di uova o di farina di grano duro. Prodotti anche a livello industriale, i Pici si possono acquistare pronti, secchi e confezionati: in questo caso l'ingrediente base sarà la semola di grano duro. Cotti per 5 minuti in acqua bollente salata, i Pici sono pronti per essere conditi e serviti. I condimenti tradizionali sono il sugo di pomodoro profumato con tanto aglio, chiamato 'aglione', la salsa di cipolle, il sugo di briciole di pane, a base di mollica rafferma saltata in padella con olio e Rigatino; e ancora il ragù, meglio se di cinghiale, il sugo di anatra, quello di salsiccia, di funghi o di verdure insaporite con il peperoncino.

Prosciutto Bazzone

Il salume con il mento pronunciato

Nella valle del Serchio, in Garfagnana, si allevavano suini di razza locale: ancora oggi i pochi maiali a pelo grigio rimasti sono tenuti allo stato semibrado. Con le carni di questi animali e di altri, allevati localmente a livello familiare, alimentati con cibi naturali e scarti della produzione di farro, frutta, castagne, ghiande e noci, si produce il Prosciutto Bazzone. Il nome si riferisce al termine 'bazzo', che indica un mento prominente, sottolineando la peculiare forma allungata del salume e la gibbosità data dal particolare taglio utilizzato. Infatti la coscia viene tagliata a comprendere il lombo; una volta rifilata, viene salata, lasciata riposare per 2 o 3 mesi, quindi risciacquata del sale. Seguono l'asciugatura, in grandi locali dotati di camini, e la stagionatura, che avviene nelle cantine. Tagliato a coltello, il Prosciutto Bazzone sprigiona un intenso aroma di sottobosco, cui fa riscontro un sapore fragrante e caratteristico, che lo rende ideale companatico del tipico Pane di Patate.

Macelleria Angelini – Via San Giovanni, 34 – 55036 Pieve Fosciana (LU)

Prosciutto del Casentino

Ma la razza è scomparsa

La Cappuccia di Anghiari era una razza suina rustica tipica del Casentino. La pratica di conservarne le carni in saporiti salumi era diffusa in zona fino dal Settecento. Oggi la razza è scomparsa, ma non è stata dimenticata l'arte della norcineria. Un tentativo di riproporre un prodotto il più possibile vicino alla tradizione si sta attuando con l'incrocio della Cinta Senese della Mora Romagnola con maiali Large White, predominanti ormai nell'allevamento. Da questi animali si ottiene un Prosciutto di forma rotondeggiante, grasso, decisamente profumato, saporito e insieme delicato. Le cosce vengono conciate con sale, pepe, cannella, peperoncino, bacche di ginepro, noce moscata e abbondante aglio: di qui il particolare aroma del Prosciutto del Casentino. Dopo un periodo

di riposo si elimina il sale in eccesso e si procede alla seconda salagione. Ancora 2 settimane di riposo, e ancora un lavaggio. Segue un periodo di maturazione che in qualche caso comprende una leggera affumicatura, per riprendere l'uso antico di appendere i prosciutti in cucina accanto al camino o di farli asciugare nei seccatoi delle castagne, vicino alle braci ardenti. Infine la stagionatura, della durata minima di un anno. Caratteristica la variante che prevede la preparazione di un prosciutto disossato.

Casentino Salumi – Località Barbiano – 52018 Castel San Niccolò (AR)

Prosciutto Toscano

Ottimo con il pane sciapo

Chi conosce il Prosciutto Toscano sa che il suo tratto distintivo è la sapidità: rispetto ai prodotti delle regioni settentrionali, la salatura è senz'altro più decisa. La causa risiede, come sempre, nella tradizione: le temperature estive della regione, spesso molto elevate, consigliavano nel passato una più robusta dose di sale per garantire la certezza di una buona conservazione. E la tradizione di lavorare la carne di maiale risale in Toscana a epoca molto antica, tanto che già nel XV secolo, al tempo delle signorie, a Firenze erano state codificate norme precise per regolamentare la lavorazione del Prosciutto. Se in alcune zone di montagna si utilizzano ancora maiali allevati allo stato semibrado per una produzione limitata e artigianale, la Denominazione di Origine Protetta Prosciutto Toscano si estende a tutti i prosciutti prodotti nel territorio regionale, a partire dalle cosce di suini nazionali. Le modalità di preparazione devono seguire comunque procedimenti tradizionali: le cosce vengono rifilate con un taglio ad arco che conferisce al Prosciutto la tipica forma tondeggiante. La salatura avviene a secco con sale marino, pepe, aglio, rosmarino, bacche di ginepro e di mirto, oltre ad altre erbe peculiari delle diverse aree di produzione. Dopo una fase di riposo e un lavaggio, le cosce vengono poste ad asciugare in locali con condizioni di temperatura e umidità adeguate. A questa prestagionatura segue la sugnatura, la copertura delle parti prive di coten-

na con un impasto di grasso di maiale, farina, sale, pepe e aromi. La stagionatura si effettua in ambienti idonei, e ha una durata non inferiore ai 10-12 mesi, in funzione del peso del Prosciutto. Prima di ricevere il marchio a fuoco, il Prosciutto deve superare una serie di controlli ed esami che ne garantiscano la qualità. Al taglio mostra un colore rosso acceso: la fetta, consistente, è orlata di poco grasso bianco. Il profumo è aromatico e persistente, il sapore è definito dagli aromi della concia, che conferiscono al Prosciutto Toscano sapidità e fragranza del tutto particolari.

Consorzio del Prosciutto Toscano DOP – Via Giovanni Dei Marignolli, 21 – 50127 Firenze – Tel +39 055 3215115 – www.prosciuttotoscano.com

Ribollita

La perfezione degli avanzi

Una zuppa di pane un tempo preparata in quantità abbondante, così che alla sera la zuppa del mezzogiorno veniva riscaldata, 'ribollita' e riproposta in tavola, e così magari anche il giorno seguente.

Una zuppa invernale, che ha per ingredienti fondamentali ortaggi tipici dei mesi freddi, i cavoli, ma che, come tutti i piatti contadini, segue la logica della necessità di utilizzare tutto quello che cresce nell'orto. Di qui le tante varianti diffuse, tutte legittime e legittimate: con o senza pomodoro, fagioli freschi o secchi, aggiunta di patate o di bietole, con tanto o poco cavolo nero. Una zuppa originariamente 'di magro', destinata al venerdì, quando, secondo la prescrizione religiosa, non andrebbe consumata carne: presto però si è diffusa l'usanza di insaporire la Ribollita con lardo, cotenna oppure osso di prosciutto. Oggi, in tempi di abbondanza, di 'ribollire' la zuppa non c'è più necessità; ma si sa che certi piatti, riscaldati sono più buoni: ideale a questo scopo un tegame di coccio, da porre sul fuoco o in forno.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 1 kg di fagioli Toscanelli freschi; 400 g di foglie di cavolo nero; 2 cipolle; 1 carota; 1 gambo di sedano; 300 g di pomodori maturi; 1 porro; 1 osso di prosciutto; 4 fette di Pane Toscano raffermo; olio extravergine di oliva; aglio; basilico; peperoncino; sale; pepe.

Tritare grossolanamente le cipolle con uno spicchio d'aglio, il sedano, la carota e il porro, far appassire il trito in una casseruola con 4 cucchiai d'olio. Unire i pomodori sbucciati e tagliati a pezzi, salare, pepare, lasciar insaporire il tutto, e aggiungere i fagioli e l'osso di prosciutto

Bagnare con un litro e mezzo d'acqua e far cuocere a fuoco basso per circa un'ora. Quando i fagioli saranno cotti, sgocciolarne la metà con la

schiumarola e passarli al passaverdura: eliminare l'osso, aggiungere il passato di fagioli e le foglie di cavolo tagliate grossolanamente, portare sul fuoco e lasciar cuocere ancora per un'ora. Aggiustare di sale e pepe. Tostare le fette di pane, strofinarle con uno spicchio d'aglio e porle sul fondo di 4 recipienti di terracotta. Versare la zuppa sulle fette di pane, lasciarle ammorbidire, irrorare con un filo d'olio e ripassare la zuppa in forno caldo per qualche minuto. Profumare la Ribollita con pepe nero e foglie di basilico spezzettate, quindi servire.

Ricciarelli di Siena

Le babbucce dei sultani

Morselletti, Marzapanetti o semplicemente Marzapani: questi i nomi che anticamente definivano i Ricciarelli secondo una documentazione del XV secolo. Gli speziali della città li preparavano

soprattutto in estate, in occasione della festa dell'Assunta: un giorno speciale per Siena, il giorno del Palio. Si racconta che sia stato un nobile di ritorno dalle Crociate a portare in Toscana dei dolcetti fatti di mandorle e miele, affusolati e arricciati come le babbucce dei sultani.

E la forma è la prima caratteristica evidente dei Ricciarelli, che rispecchia l'aspetto dell'ingrediente principale, la mandorla. L'impasto di mandorle, zucchero, miele, vaniglia, uova e scorza d'arancia candita viene lavorato e amalgamato, quindi cotto negli stampi a forma di losanga. Tolti dal forno, i Ricciarelli classici vengono spolverizzati di zucchero a velo, mentre i Ricciarelli cosiddetti 'rozzi' vengono bagnati nel cioccolato fuso.

Dolcissimi, pastosi e delicati, i Ricciarelli riflettono la fragranza del marzapane, declinata in un gusto del tutto particolare.

Salumi di Cinghiale

La vendetta del contadino

Nel Chianti, nel Senese, ma soprattutto in Maremma: il cinghiale domina la boscaglia toscana, amato da cacciatori e buongustai, odiato dai contadini. La caccia al cinghiale è parte della cultura locale, radicata da secoli. Il metodo è quello della 'battuta maremmana': i cacciatori, in squadre, con l'aiuto dei cani individuano e accerchiano l'animale. Signore dei boschi e signore delle tavole, il cinghiale è protagonista di piatti succulenti, spezzatini in umido, stracotti e ragù. E naturalmente i salumi. Il Prosciutto di cinghiale, tagliato a coltello, si presenta in fette magre e compatte, di colore rosso scuro. Decisamente profumato, ha gusto sapido, con leggeri sentori di selvatico. Per prepararlo, la coscia, una volta sgrassata, viene trattata con sale e aglio; dopo il lavaggio e l'asciugatura, stagiona per 4 o 5 mesi.

Il Filetto e il Lonzino di cinghiale hanno una storia relativamente recente. Sale, pepe e aglio gli aromi della concia, cui segue la stagionatura, di almeno 40 giorni. Per il Salame, la carne magra di cinghiale viene macinata a grana media con grasso di maiale e insaporita con sale, pepe e talvolta aglio; insaccato nel budello di suino, stagiona per più di un mese. Il colore è scuro, il sapore marcato. Scura e soda è anche la Salsiccia di cinghiale: l'impasto è sostanzialmente il medesimo utilizzato per il Salame, ma viene macinato più finemente, ammorbidito con vino e insaccato in budellino di maiale.

Sfratto di Pitigliano

Il biscotto degli ebrei

In mezzo ai boschi sorge in cima a un colle come se ne continuasse le linee, come intagliata nel tufo: Pitigliano offre una vista mozzafiato a chi percorre la strada antica che da Manciano porta al Lago di Bolsena.

Città del tufo, città del vino, 'piccola Gerusalemme'. Quest'ultimo nome collega il borgo con la sua storia: nel Cinquecento, in seguito alle restrizioni nei loro confronti volute dal papato e dal granducato di Toscana, molti ebrei trovarono rifugio nei piccoli feudi autonomi al confine tra i

due stati. Tra questi, la contea di Pitigliano degli Orsini. La comunità ebraica prosperò a Pitigliano, consolidandosi nel tempo, conservando le proprie tradizioni e le proprie usanze e stabilendo rapporti di pacifica convivenza con la gente del posto. Ancora oggi a Pitigliano si possono visitare, oltre alla sinagoga, il bagno rituale delle donne, la cantina e la macelleria per la produzione di vino e carni kasher, l'antica tintoria e il forno delle azzime. Dall'incontro tra due culture è nata una gastronomia del tutto particolare: se è ormai raro trovare i cibi kasher, è ancora possibile assaggiare le specialità di questa cucina, preparazioni maremmane rese uniche dall'influenza ebraica, come l'Agnello con Salsa d'Uovo, i Carciofi Ripieni e i Tortelli Dolci di ricotta di pecora. Nei forni del paese si cuociono ancora il Bollo, una sorta di pagnotta dolce e soffice, profumata di anice, e lo Sfratto, un lungo biscottone farcito di noci, miele, scorza di arancia, noce moscata e anice. La forma ricorda quella dei bastoni usati nel Seicento dai soldati del granduca nel bussare alle porte delle case degli ebrei per invitarli a lasciare i rioni cristiani e a ritirarsi nel ghetto. Per prepararlo si lavora un impasto di farina, zucchero, vino bianco, vaniglia e olio di oliva; la sfoglia che se ne ricava racchiude il ricco ripieno: il tutto viene cotto in forno, lasciato raffreddare e servito a fette.

Panificio del Ghetto – Via Zuccarelli, 167 – 58017 Pitigliano (GR)

Tarese Valdarno

Più che pancetta, panciona

Grande: questo è il primo aggettivo cui corre il pensiero alla vista di questa particolarissima pancetta. Un unico, ampio rettangolo che arriva a misurare 50 cm di altezza e 80 cm di larghezza. La Tarese Valdarno deriva dall'abitudine, radicata nel Valdarno aretino, di conservare le carni di suini pesanti, per tradizione anche più di 2 quintali, utilizzandone la maggior quantità possibile per garantire scorte ed evitare sprechi. Maiali di queste dimensioni oggi sono rari, ma il procedimento di taglio, concia e stagionatura è rimasto invariato. Si utilizza in pratica tutto il tronco del maiale, privato di testa, spalle e cosce: le materie prime per la lavorazione della Tarese erano, e sono tuttora, la pancia e la schiena di suino, compresa l'arista. Disossato e rifilato, questo grande pezzo viene strofinato con una miscela di spezie, composta prevalentemente da pepe nero e aglio rosso pestato, cui si aggiungono altri odori, come bacche di ginepro e scorza d'arancia. Alla salatura, di 10 giorni, effettuata ponendo la Tarese sotto sale grosso, seguono un lavaggio, un

riposo e ancora un massaggio. La stagionatura dura 2 o 3 mesi la, poi la Tarese è pronta: ricca, morbida, pastosa e profumata, ha sapore dolce e sapido, sottile e deciso, definito dalla varietà delle carni e dalla miscela di spezie. Un tempo la si gustava anche poco stagionata, scottata sulla brace; oggi si preferisce cruda, accompagnata da Pane Toscano e da altri salumi tipici. È inoltre utilizzata in cucina per bardare carni e selvaggina.

Macelleria Mauro Cioni – Piazza Roanne, 9 – 52025 Montevarchi (AR)

Vacca Maremmana

Meglio i butteri dei cowboy

In Maremma si racconta ancora di quando, nel 1890, i butteri locali ebbero ragione dei cow boy americani guidati da Buffalo Bill in una sfida di abilità dai toni epici. La tradizionale figura del buttero, che a cavallo

egue e sorveglia il bestiame al pascolo, non è lel tutto scomparsa: è ancora possibile, anche se aro, assistere allo spettacolo delle mandrie di vac- he bianche, dalle larghe corna lunate, che at- raversano, solenni e imponenti, i campi silenzio- i e dorati custodite e guidate da un uomo, un avallo e un cane. E la Vacca Maremmana è pri- na di tutto bella: il bianco sfumato di grigio del nanto risalta sulla struttura robusta e solida di uesti grandi animali, per secoli utilizzati anche er il lavoro nei campi; lunghe le corna, a for- nare una lira le cui punte scure si aprono verso esterno. Una razza rustica e antica, derivata probabilmente dall'incrocio tra quel *Bos Silvestris* escritto da Plinio, che popolava queste campane in epoca etrusca, e i bovini podolici giunti all'Asia con le invasioni barbariche. La forza, frugalità, la capacità di adattamento, la longevità e la resistenza alle malattie sono tratti distintivi della Maremmana. Per questo ha potuto sopravvivere ai cambiamenti radicali avvenuti in Maremma nel corso del Novecento: le bonifiche, la meccanizzazione, la concorrenza di razze più produttive e selezionate hanno portato a una diminuzione del numero a 6 capi. Attualmente si riscopre il valore delle varietà storiche, non solo dal punto di vista culturale, ma anche dal punto di vista gastronomico: la qualità delle carni è accresciuta dal metodo di allevamento, allo stato semibrado. Le Vacche Maremmane vivono all'aperto: d'inverno si riparano nella 'macchia', all'interno di recinti, in estate si trasferiscono al pascolo. In questo contesto si inserisce in alcuni casi la novità di una alimentazione 'biologica', che garantisce un prodotto del tutto naturale. Particolarmente apprezzate sul mercato le carni, morbide e marezzate, di Scottona, la femmina macellata tra i 13 e i 18 mesi. In genere le carni di Vacca

Maremmana, tenere, saporite, grasse al punto giusto, sono ideali per preparare qualsiasi piatto, in particolare i gustosi umidi della cucina locale.

Fontenuova Fattoria Biologica – Località Fontenuova – 58010 Orbetello (GR) – Tel +39 0564 885554 – Fax +39 0564 884021

Vin Santo

Un nettare appassito

Si racconta di un frate che, durante la peste del 1348, somministrava ai malati il vino da messa, e che con questa medicina riusciva a guarirli: era vino santo. Si racconta anche di un patriarca greco che assaggiò un bicchiere di vino locale al Concilio di Firenze del 1439; gli piacque così tanto che gli ricordò i dolci vini della sua patria, tanto da esclamare "Questo è vino di Xantos!", definizione che alcuni presenti interpretarono come 'vino santo'. Infine si racconta della tradizione di imbottigliare il vino durante la Settimana Santa e di berlo a Ognissanti: la santità in questo caso deriverebbe dal calendario. Di certo è un vino antico, nella tradizione come nel sapore. Bisogna lasciare che le uve appassiscano per ottenere questo vino, unico per sapore, profumo e personalità: il colore è caldo e sfuma dal dorato all'ambrato; il sapore è rotondo e insieme secco, equilibrato nel gusto e nell'aroma. I grappoli, al giusto punto di maturazione e privi di difetti, vengono appesi alle travi del soffitto o messi sulle 'panzane', i graticci, posti in luoghi ventilati e asciutti. Qui rimangono in genere da ottobre, mese della vendemmia, fino a gennaio: la durata dell'appassimento varia a seconda della tipologia di Vin Santo che si desidera produrre: per il Vin Santo Secco le uve vengono pigiate a dicembre, per quello Dolce occorre aspettare molto più a lungo. Le quattro versioni in cui viene vinificato, Secco, Dolce, Amabile o Abboccato, sono definite dal tenore zuccherino e non dai vitigni utilizzati: tra questi i più diffusi sono Trebbiano e Malvasia, ma il vino si produceva, e si produce ancora, con le diverse uve coltivate nelle diverse zone della regione. Per questo in Toscana esiste un gran numero di tipologie: tanti vini quanti sono i territori delle DOC in cui viene prodotto. Sul procedimento dettato dalla tradizione si innestano le norme prescritte dai disciplinari, a cominciare dagli uvaggi. Tra gli altri, il Vin Santo del Chianti DOC, prodotto nell'area del Chianti DOCG, tra Siena, Arezzo, Firenze, Pisa e Pistoia, con uve Trebbiano e Malvasia. Malvasia, Grechetto e Trebbiano sono alla base del Vin Santo di Montepulciano DOC: diversamente, il Vin Santo di Montepulciano Occhio di Pernice DOC è vinificato a partire da uve Sangiovese a bacca rossa: di qui il suo colore rosa. Il Vin Santo si serve per tra-

dizione con i Cantucci, ma è ottimo con tutta la pasticceria secca toscana, dai Brigidini ai Ricciarelli, dai Cavallucci al Castagnaccio.

Avignonesi – Fattoria le Capezzine – Via Colinica, 1 – 53045 Valiano di Montepulcinao (SI)

Zafferano di San Gimignano

Più prezioso dell'oro

Le alte torri di San Gimignano dominano la valle dell'Elsa: attraversata dalla via Francigena, la città nel Medioevo era centro di scambi e commerci, luogo di sosta per i pellegrini. Lo zafferano coltivato sulle colline circostanti era già in quell'epoca risorsa importante, più prezioso dell'oro, comprato dai mercanti che attraversavano il borgo e rivenduto in paesi lontani: si dice che il commercio della pregiata spezia raggiungesse l'Oriente, a toccare le città di Tunisi, Alessandria e Aleppo. Prova concreta di tale rilievo economico sono i due addetti alla pesa dello zafferano che nel 1295 furono assegnati stabilmente alle porte della città per riscuotere la gabella. Già a quei tempi la coltivazione si estendeva a tutto il Senese, come del resto accade oggi. All'interno di questa produzione lo Zafferano di San Gimignano ha ottenuto il riconoscimento della DOP: i confini dell'area interessata corrispondono a quelli del territorio del comune. In questo territorio, il clima secco, soprattutto nel periodo estivo, giova piuttosto che nuocere alla coltura, così come la natura sabbiosa del terreno collinare. La lavorazione dello Zafferano di San Gimignano segue le modalità tradizionali: i fiori del *Crocus sativus L.* sono raccolti a mano tra ottobre e novembre; ancora manualmente avviengono la mondatura, la selezione e l'estrazione degli stimmi, che vengono lasciati essiccare distesi al sole o, più sovente, esposti al calore di un braciere alimentato a legna oppure in forni elettrici. Conclusa questa fase, gli stimmi vengono posti in recipienti di vetro sigillati ermeticamente. I filamenti vengono poi confezionati in bustine o in vasetti e commercializzati. Il colore giallo arancio si carica di sfumature rosse e bordeaux. Intenso l'aroma, pungente e ricco di inflessioni amare

Cooperativa degli Agricoltori dello Zafferano di San Gimignano – c/o Pro Loco di San Gimignano – Piazza Duomo, 1 – 53037 San Gimignano (SI) – Tel +39 0577 940008

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Toscana.

ACQUACOTTA

Lo dice il nome: è una zuppa povera, poco più che acqua cotta. Tipicamente maremmana, si prepara con cipolle, sedano, carote e pomodoro, il tutto profumato con peperoncino e basilico. Cotta lungamente, questa zuppa si serve su fette di pane raffermo, completata con un uovo 'in camicia'.

BRIGIDINI

Dal convento di Santa Brigida a Pistoia, dove si dice siano stati inventati per errore, i Brigidini hanno conquistato la pasticceria di tutta la regione: si tratta di sottilissime cialde a base di uova, farina e zucchero, dolci e intensamente profumate di anice

CIACCIA

Tradizionalmente legata alla Pasqua, questa focaccia si prepara nel Senese e nel Grossetano: farina, acqua, strutto, uova, spezie e lievito sono gli ingredienti dell'impasto, da cui si ricavano dei dischi da cuocere in forno e che spesso vengono unti con lardo o con olio di oliva.

CIBREO DI RIGAGLIE

Creste, cuori e fegatini di pollo, cotti in un battuto di cipolla con poco pomodoro e acqua, quindi serviti in salsa d'uovo al limone: il Cibreo di Rigaglie è una specialità fiorentina di gusto antico e principesco

CROCCOLATO SENESE

Un rettangolo allungato, scuro, compatto, dolce e profumato. Il Croccolato si prepara mescolando lo zucchero cotto con scorze d'arancia e cedro candite, mandorle, nocciole e miele, tutti ingredienti tipici della pasticceria toscana: la 'mattonella' ottenuta viene ricoperta con cioccolato fondente.

FEGATELLI SOTTO STRUTTO

Una piccola produzione, diffusa a livello familiare o artigianale ma strettamente legata alla tradizione maremmana: i fegatelli di maiale, mondati, vengono ridotti a cubetti e insaporiti con sale, pepe, semi di finocchio e foglie di alloro. Avvolti uno alla volta nella rete di maiale a formare dei piccoli involucri fermati con uno stelo di finocchio selvatico, i Fegatelli vengono cotti sulla brace, disposti nei recipienti di terracotta o di vetro e ricoperti di strutto. Nel Pisano i Fegatelli vengono macinati e conservati allo stesso modo.

MIGLIACCIO

Tipico del Senese, è una sorta di crêpe a base di sangue di maiale: amalgamato con farina bianca e profumato con aghi di rosmarino e finocchio selvatico, viene versato, un mestolino per volta, in una padella con olio extravergine di oliva e fritto. La 'crespella' è pronta per essere gustata, ben calda, come dessert, arricchita con Panforte sminuzzato e canditi e spolverizzata con zucchero, oppure in versione salata, cosparsa di Pecorino Toscano grattugiato.

PAN DI RAMERINO

Pani arricchiti con rosmarino tritato, miele, zucchero e uvette: tradizionalmente si preparavano nella Settimana Santa, e per questo le pagnotte rotonde erano, e sono tuttora, decorate in superficie con una croce.

RAVIGGIOLO DI PECORA

Ottenuta la cagliata dal latte di pecora, la si versa nelle piccole scodelle che danno la forma tipica al Raviggiolo. Bianchissimo, profumato di latte, dolce e delicato, il Raviggiolo di pecora è piuttosto raro da trovare.

SALAME DI TORO

La carne di toro di razza Chianina è l'ingrediente principale di questo salame: dopo un mese di stagionatura è pronto da gustare, affettato sottilmente, condito con un filo di olio di oliva e accompagnato da Pane Toscano. Magro e delicatamente profumato, il Salame di Toro va consumato giovane per evitare che si asciughi troppo.

SCOTTIGLIA

Si prepara ad Arezzo questo sostanzioso piatto, detto anche 'Cacciucco di carne': carni di ogni genere, vitello, pollo, maiale, anatra, agnello, piccione, coniglio e faraona, ridotte a pezzi e cotte in un tegame di coccio con un sugo di pomodoro.

TARTUFI

Come è naturale, nei boschi di Toscana non mancano i tartufi: il Tartufo Bianco della Toscana, liscio, con polpa nocciola che può sfumare al rosso; il Tartufo Nero Uncinato della Toscana, piccolo, di gusto intenso, scuro con venature chiare; il Tartufo Scorzone della Toscana, simile al precedente, di dimensioni maggiori, ma di aroma minore.

UMBRIA

Capocollo

Si prepara a Natale, si consuma a Pasqua

La parte utilizzata per preparare il Capocollo è la stessa della Coppa emiliana: la zona superiore del collo del maiale e parte della spalla. Diverso è però il procedimento seguito per la conservazione: la carne viene rifilata, insaporita con sale e pepe, quindi profumata con aglio tritato e coriandolo, cui spesso si aggiungono altri aromi, tra cui finocchio selvatico, cannella, noce moscata, scorza d'arancia e di limone e, talvolta, mandorle e pinoli. La salatura si protrae per circa 2 settimane, durante le quali la carne viene frizionata e massaggiata. A conclusione, dopo il lavaggio con vino bianco, il Capocollo viene avvolto in carta oleata e lasciato asciugare per una settimana. Confezionato nella carta paglia e legato con lo spago nella tipica forma cilindrica, stagiona per un periodo che varia da uno a 4 mesi in funzione del peso. In alcuni casi può subire una leggera affumicatura. In Umbria il Capocollo veniva preparato tradizionalmente nel periodo natalizio, in occasione della macellazione del maiale: in primavera era pronto per farcire la Torta di Pasqua e la Torta al Testo, semplice impasto di farina e acqua cotto sul testo. Affettato, il Capocollo appare di un colore rosso intenso, con striature di grasso bianco: morbido ma compatto, ha profumo intenso e aromatico, gusto ricco, dolce e insieme sapido

L'Artigiano dei Salumi - Loc. Opaco - 06036 Montefalco (PG)

Carpa del Trasimeno

Le regine in porchetta

Incastonato tra le verdi colline umbre, circondato di vigneti e uliveti, il Lago Trasimeno offre panorami suggestivi e un contributo particolare alla gastronomia di una regione in cui prevalgono i sapori della terra.

persici, tinche, laterini, temoli, trote, lucci, anguille e naturalmente carpe, le più grandi dell'Italia centrale. Grandi, dunque, oltre che buone e belle: meritato infatti il nome locale di 'Regine'. Il corpo della Carpa del Trasimeno è robusto e coperto di grosse squame: il suo colore, cangiante,

è scuro sul dorso, mentre i fianchi sono dorati e ramati e il ventre più chiaro. Le sue carni sono compatte, sode e saporite: si gustano cotte alla griglia, in umido o arrosto, ma la ricetta più tipica è la Regina in porchetta: la Carpa del Trasimeno, squamata e mondata, viene farcita con un battuto di lardo o prosciutto, rosmarino, aglio, semi di finocchio, sale e pepe; dopo qualche ora di riposo, necessaria perché il pesce assorba bene tutti gli aromi, la Regina viene cotta in forno, meglio se a legna, bagnata di tanto in tanto con un'emulsione di olio e succo di limone.

Cooperativa Alba Trasimeno – Loc. Sant'Arcangelo – Via Martiri di Cefalonia, 37 – 06063 Magione (PG)

Cipolla di Cannara

Un mazzocco di bulbi

Il territorio di Cannara, attraversato dal fiume Topino "[...] trovasi in eccellenti condizioni topografiche, climatologiche e telluriche, quindi le sue condizioni agricole non possono essere che favorevoli". Così scriveva Giulio Bottaccini nel 1882, ma in realtà fino al 1820 queste terre erano coperte di paludi, ricche di canneti, la cui memoria vive nel nome del paese. Dopo la bonifica, proprio il fondo sabbioso e umido ha reso la zona di Cannara particolarmente adatta all'orticoltura, e specialmente alla coltivazione della cipolla, che qui viene prodotta in varie tipologie: la Dorata, la Borrettana, la Bianca Piatta, e soprattutto la Cipolla Rossa, la più apprezzata per il sapore e la leggerezza. Il bulbo è tondeggiante, con una tunica esterna intensamente rossa, sfumata di viola. Bianco ramato l'interno, dal gusto dolce, delicato e affatto piccante. Coltivate manualmente, queste cipolle vengono seminate a febbraio e raccolte in estate. Le cipolle asciugano al sole per una quindicina di giorni, quindi vengono legate a formare delle trecce dette 'mazzocchi'. Ottima da mangiare cruda, condita con olio e sale, è base per zuppe e per la Cipollata, piatto contadino in cui la cipolla si sposa con uova e pomodori.

Annamaria Ortolani – Via Valle, 18 – 06033 Cannara (PG)

Corallina di Norcia

La colazione di Pasqua

Norcia, città dei salumi per eccellenza: qui l'atre di conservare le carni suine è tanto antica e radicata da chiamarsi 'norcineria', un termine ormai esteso a tutta l'Italia. Nell'ampia vetrina dei prodotti preparati dai norcini, un posto di spicco spetta alla Corallina. Per questo salame si utilizzano spalla di maiale e rifilature di prosciutto: tagli nobili, quindi, tritati finemente e ammorbiditi con cubetti di grasso di maiale. Amalgamato, il composto si condisce con sale, pepe in grani e in mezzi e aglio marinato nel vino, quindi si insacca in budello naturale di suino, a formare dei lunghi salami. Segue una maturazione di pochi giorni, quindi la Corallina stagiona per un periodo variabile da 3 a 5 mesi in locali freschi e umidi. In alcuni casi una leggera affumicatura, ottenuta bruciando bacche di ginepro, precede l'affinamento. Tagliata a fette, la Corallina di Norcia mostra una pasta di colore decisamente rosso, in cui spiccano i lardelli di grasso bianco; gradevolmente profumato, questo salame è dolcemente saporito. Un salame simile, chiamato Corallina o Salame Umbro, è diffuso su tutto il territorio della regione: a Norcia e nelle altre località dell'Umbria, la Corallina costituiva la colazione tradizionale del giorno di Pasqua. Oggi si serve come antipasto, accompagnato da pane casereccio, originario di queste terre, e abbinato ai formaggi della zona, il Pecorino, la Ricotta e la Giuncata

Norcineria Fratelli Ansuini – Via Anicia, 105 – 06046 Norcia (PG)

Fagiolina del Trasimeno

Dai tempi degli Etruschi

Antichissima coltura, la Fagiolina, una varietà di fagiolo dell'occhio, è presente nel territorio circostante il Lago Trasimeno fino dall'epoca etrusca. Ampiamente usata dai Romani, come testimoniato da Plinio il Vecchio, la Fagiolina ha mantenuto un'importanza notevole per l'economia e l'alimentazione locali per secoli, fino agli anni Cinquanta: dopo la guerra questa coltivazione è andata via via

declinando per lasciare spazio a produzioni meno impegnative. Infatti si tratta di un legume che richiede assidue cure, un lavoro quasi interamente manuale ancora oggi chi, nell'ambito della riscoperta e della valorizzazione di specie tradizionali, si dedica alla coltivazione della Fagiolina, segue metodologie antiche e naturali. La semina è primaverile, la raccolta si protrae da agosto a ottobre. In seguito il raccolto viene in parte destinato al consumo fresco, in parte essiccato e battuto nell'aia con bastoni e torconi, quindi i semi vengono vagliati e conservati nei sacchi. I semi, piccolissimi, presentano colorazioni diverse a seconda della tipologia: alcuni, i più diffusi, sono privi di occhio, di colore bianco panna; altri sono altrettanto bianchi, ma macchiati dal disegno dell'occhio; altri ancora, più scuri, hanno tonalità diverse, dal nocciola al bruno, con o senza occhio. Sempre la Fagiolina del Lago Trasimeno è caratterizzata, dopo la cottura, da consistenza tenera e fondente oltre che da un gusto particolarmente saporito. La Fagiolina fresca, detta 'cornetto', in cucina, completa di baccello, in padella con pomodoro e aglio. I semi secchi non necessitano di ammollo: si fanno bollire lentamente, quindi si condiscono con olio extravergine di oliva.

Franco Benito Angori – Loc. Piana – Via Trasimeno II, 12 – 06061 Castiglione del Lago (PG)

Farro di Monteleone

La minestra del parroco

Il farro è attualmente oggetto di una vera e propria riscoperta gastronomica: il contenuto di amminoacidi e proteine, oltre che di vitamine e sali, lo rende un alimento 'dieteticamente corretto'. Non solo: la ricerca di sapori tradizionali e di prodotti legati alla storia e alla cultura del territorio pone questo cereale povero in una nuova luce e gli assicura nuovi estimatori. Nei comuni di Monteleone, Spoleto e Cascia il farro si coltiva da sempre: in una tomba etrusca scoperta a Colle del Capitano, località nella zona, sono state rinvenute, oltre a una biga e a un ricco corredo funebre, delle ciotole an-

cora piene di farro. La lavorazione del cereale è piuttosto complessa: dopo la trebbiatura deve essere decorticato, privato cioè della cuticola coriacea che avvolge il chicco. Forse anche per questo motivo la coltivazione si è ridotta nel tempo in favore del grano. In questa zona tuttavia la tradizione del farro è rimasta viva: ancora oggi in occasione della festa di san Nicola, patrono di Monteleone, è usanza che il parroco distribuisca la minestra di farro alla gente del paese. Il Farro di Monteleone appartiene alla varietà *Triticum durum dicoccum*, ha spighe lunghe e chicchi compatti. Viene commercializzato in versione integrale, il Farro integro, o intero e decorticato oppure, ancora, tritato. Infine, se ne ricava una farina scura e rustica, adatta a preparare biscotti e torte. La Minestra di Farro di san Nicola, il piatto tradizionale, si prepara con cipolla, sedano, pomodoro e talvolta patate oltre, naturalmente al farro. Tipico anche il Farro alla Trebua, cotto con un battuto di odori e pancetta e arricchito con pomodoro e Pecorino.

Imbrecciata

La minestra dei contadini

"Strato di breccia, di pietrisco ecc., che si distende sul fondo stradale da pavimentare". Così recita il *Dizionario della Lingua Italiana Sabatini Coletti* alla voce 'imbrecciata'. Ma in Umbria il termine acquista tutto un altro significato, a designare una minestra che pur del pietrisco conserva l'aspetto: un miscuglio di cereali e legumi di chiara origine contadina. Se si utilizzano le Lenticchie di Castelluccio di Norcia, non sarà necessario l'ammollo.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 100 g di ceci secchi; 100 g di fagioli secchi; 100 g di lenticchie secche; 100 g di fave secche; 100 g di cicerchie secche; 100 g di piselli secchi; 100 g farro; 100 g di grano; 100 g di orzo; 100 g di granoturco; 1 cipolla; 1 gambo di sedano; 1 carota; 100 g di lardo; concentrato di pomodoro; maggiorana; olio extravergine di oliva; sale; pepe.

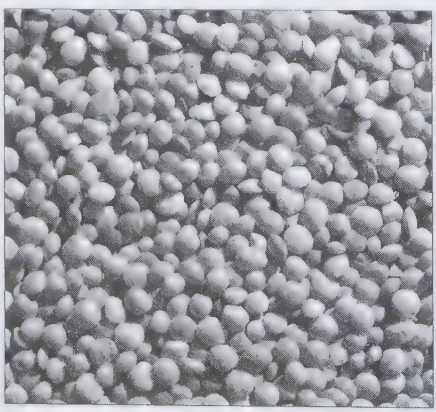
Lasciare in ammollo per una notte tutti i cereali e i legumi, ponendo ogni qualità in una ciotola. Cuocere, sempre separatamente, tutti i cereali e i legumi in acqua leggermente salata, rispettando i tempi di cottura di ogni ingrediente, quindi sgocciolarli e conservarli, tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura. Preparare un battuto con il lardo, la cipolla, il sedano e la carota; far rosolare il tutto in un capace tegame, meglio se di coccio. Unire due cucchiai di concentrato di pomodoro stemperato in un bicchiere di acqua calda, salare, pepare e lasciar cuo-

cere finché il sugo si sarà ristretto. Aggiungere i cereali e i legumi al soffritto, lasciar insaporire, profumare con le foglioline di un mazzetto di maggiorana tritate, bagnare, se necessario, con un mestolo di acqua di cottura dei legumi e lasciar sobbollire per una decina di minuti. Aggiustare di sale e pepe, completare con un filo di olio extravergine di oliva e servire.

Lenticchia di Castelluccio di Norcia

Le lenticchie dalla buccia tenera

Alla fine della primavera l'altopiano di Castelluccio di Norcia offre uno spettacolo grandioso, la 'Fiorita', quando la distesa di pascoli verdi si trasforma in una tavolozza di colori donati da migliaia di genziane, margherite, fiordalisi, violette, papaveri, ranuncoli, narcisi, asfodeli, trifogli e quante altre specie di fiori sboccia no qui, sulla spianata dove in età preistorica gracevano le acque di un lago. E negli orti, in questo stesso periodo, fioriscono le lenticchie. Coltivate da sempre, le lenticchie si adattano perfettamente all'altitudine dei terreni, situati a 1.400 metri sul livello del mare, e al clima, proibitivo per altre colture. Le estati sono calde, gli inverni particolarmente rigidi: la semina si effettua subito dopo il disgelo. La coltivazione segue le metodiche tradizionali e i dettami dell'agricoltura biologica. I baccelli si raccolgono tra luglio e agosto: un tempo il lavoro era manuale, opera delle 'carpitrine', le addette alla carpitura, che giungevano a Castelluccio dai borghi vicini. Oggi raccolti con appositi macchinari, i baccelli vengono lasciati seccare nel campo per alcuni giorni, quindi trebbiati nell'aia. I semi vengono poi selezionati per il confezionamento: piccoli, piatti e tondi, hanno un colore, a volte tigrato, che dal verde sfu-



ma al giallo o al marrone nocciola. Ma la vera peculiarità delle Lenticchie di Castelluccio IGP risiede nella buccia, così sottile che i legumi non richiedono ammollo prima della cottura: le lenticchie cuociono in soli 20 minuti, in acqua inizialmente fredda, salata e aromatizzata, secondo la ricetta classica, con aglio e sedano. Così preparate, mantengono integra la buccia, conservano una consistenza ottimale e sprigionano appieno il loro gusto: le Lenticchie di Castelluccio sono ideali per accompagnare le saporite salsicce e i salumi norcini.

Cooperativa Lenticchia Castelluccio di Norcia – Via del Lavoro – Zona Industriale – 06046 Norcia (PG) – parcosereno@libero.it

Montefalco Sagrantino

L'uva che viene da lontano

Un vitigno unico, con caratteristiche che lo rendono del tutto particolare, forse del Montefalco, dove il Sagrantino viene coltivato da tempo immemorabile: alcuni identificano il Sagrantino con l'uva

triola, che Plinio il Vecchio descriveva come articolare, *peculiaris*, collocandone la coltivazione nel *municipium* di Mevania, cui faceva capo il territorio di Montefalco.

econdo altri l'uva sarebbe stata importata dai rati francescani dall'Oriente: il Sagrantino sarebbe passato, secondo questa ipotesi, dagli orti ei monaci bizantini a quelli umbri attraversando la Grecia. Di certo il legame con i francescani è forte: alcuni collocano l'importazione qualche secolo più avanti, attribuendola a un frate he avrebbe 'scoperto' quest'uva forse in Spagna o forse in Portogallo. Inoltre, molti ricollegano il nome all'ambiente del convento, facendolo risalire a 'sacrestia' o a 'sacramento', in riferimento alla produzione di vino da messa. Altrettanto certo è che i francescani ebbero un ruolo importante nel conservare, nel migliorare e nel potenziare la viticoltura in età medievale. Certamente la coltura nella vite ricoprì un ruolo davvero vitale a Montefalco e dintorni: affreschi cinquecenteschi di Benozzo Bozzoli mostrano come le vigne varcassero le mura della città ed entrassero nel centro urbano.

Oggi i filari si distendono sulle pendici delle colline che separano Assisi da Todi e da Orvieto, su terreni soleggiati e profondi: il territorio definito dal disciplinare di produzione del Montefalco Sagrantino DOCG comprende Bevagna, Gualdo Cattaneo, Castel Ritaldi e Giano nell'Umbria, oltre naturalmente a Montefalco. Due i vini prodotti: il Montefalco Sagrantino DOCG e il Montefalco Sagrantino Passito DOCG. Il primo è un vino importante: rosso rubino il

colore, spesso sfumato di riflessi viola; caratteristico e vinoso il profumo, che si rispecchia in un gusto asciutto, armonico e corposo. Il Passito deriva dall'appassimento delle uve e da un invecchiamento minimo di 2 anni e mezzo: il colore rosso vira al granato, il profumo è ampio, ricco di ricordi fruttati e speziati, il sapore è vellutato, dolce, caldo e ben strutturato.

Associazione Strada del Sagrantino – Piazza del Comune. 17 – 06036 Montefalco – Tel/Fax +39 0742 378490 – www.stradadelsagrantino.it

Olio Extravergine di Oliva Umbria

Già rinomato in epoca romana

L'antica *Volsinii*, oggi Orvieto, allora potente centro della dodecapoli etrusca, doveva gran parte del suo prestigio e della sua ricchezza all'agricoltura, e in particolare alla produzione di olio. E l'olio umbro, rinomato anche in epoca romana, raggiungeva la capitale trasportato sul Tevere. Tanti i reperti archeologici che attestano non solo la presenza degli ulivi, ma anche la produzione dell'olio nel territorio della regione, confermando le fonti letterarie che descrivono tale olio come migliore di quello importato dalla Spagna e dalla Dalmazia. Questa attività non è mai stata abbandonata, e dal Cinquecento in poi si è continuamente sviluppata. Tradizione e qualità sono oggi certificate dalla DOP 'Olio Extravergine di Oliva Umbria', che si articola in cinque menzioni geografiche: Colli Amerini, Colli Assisi-Spoleto, Colli Martani, Colli Orvietani e Colli del Trasimeno. La prima definisce un olio prodotto con almeno il 15% di olive Moraiolo, cui si uniscono olive delle varietà Rajo, Leccino e Frantoio. La seconda vede una prevalenza più netta di olive Moraiolo, presenti almeno per il 60%, oltre a Leccino e Frantoio. Ancora l'oliva Moraiolo caratterizza, con un minimo del 20%, l'Olio Colli Martani; si aggiungono qui le varietà San Felice, Leccino e Frantoio. Nel Colli Orvietani prevale la Leccino, unita alla Frantoio e, in misura decrescente, alla Moraiolo e alla Dolce Agonia.

Ancora Leccino e Frantoio sono il cuore della produzione dell'Olio Colli del Trasimeno, completate da Moraiolo e Dolce Agocia. Quest'ultima è una varietà tipica del Lago Trasimeno, che conferisce all'olio particolare dolcezza e un caratteristico aroma fruttato di mela. In generale

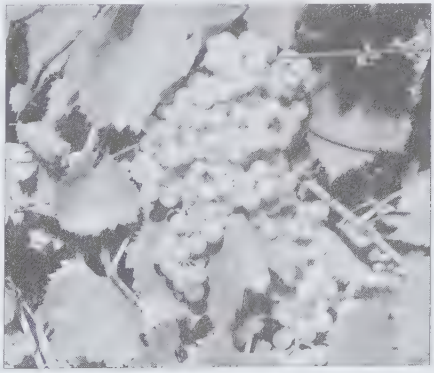
l'Olio Extravergine di Umbria DOP ha colore che dal verde sfuma al giallo, un profumo fruttato più o meno marcato così come il sapore, più o meno ricco di note amare e piccanti. Un olio dal gusto deciso, adatto ai sapori forti che caratterizzano la cucina umbra: zuppe, carni alla griglia o in umido, bruschette.

Consorzio Olio Extravergine di Oliva DOP Umbria - Via Filosofi, 89 – 06040 Spoleto (PG)

Orvieto

Il vino dei Papi

Si innalza nel verde dei colli umbri, circondati di uliveti e vigneti: a Orvieto da questi vigneti nasce il vino umbro più famoso e rinomato. La storia della viticoltura in queste terre ha inizio con la civiltà etrusca: le uve allora venivano pigiate in vasche di tufo da cui il mosto passava in altre cavità, poste a un livello più basso; qui si avviava la fermentazione, che si completava in grotte scavate a una profondità ancora maggiore, dove le temperature fresche e l'umidità garantivano un procedimento lento, tale da lasciare un residuo zuccherino al vino. Di qui il successo di un vino inizialmente amabile, gradito, nei secoli successivi, dai papi e non solo: Gregorio XVI chiese di essere lavato con "il vin d'Orvieto" prima della sua sepoltura; Luca Signorelli pretese questo vino come parte del compenso per l'opera prestata nell'affrescare la cappella del duomo; Garibaldi lo volle per brindare con i Mille prima di salpare dal porto di Talamone; D'Annunzio lo definì "Sole d'Italia in bottiglia". Oggi la bontà di questo vino viene riconosciuta dal marchio DOC. I principali vitigni utilizzati sono il Grechetto e il Trebbiano Toscano, coltivati nella provincia di Terni e in alcuni comuni di quella di Viterbo, nel Lazio. Un vino bianco, presente nelle tipologie Orvieto, in genere Secco, ma prodotto anche in versione Amabile, Orvieto Classico, esclusivo di un'area ristretta, Orvieto Superiore e Orvieto Classico Superiore, con un invecchiamento di almeno 4 mesi. Di colore delicata-



mente paglierino, l'Orvieto ha profumo ricco e fresco, fruttato e floreale; il sapore è secco e insieme morbido, rotondo, sfumato di note amare. L'Orvieto Amabile si ottiene dalla vinificazione delle uve intaccate da 'muffa nobile': il risultato è un vino elegante, dal colore intenso e luminoso. Al profumo avvolgente corrisponde un sapore dolce e delicato, vellutato e fine.

Consorzio per la Tutela dei Vini Orvieto DOC – Corso Cavour, 3 – 05018 Orvieto – Tel +39 0763 343790 – www.consorziovinidiorvieto.it

Palombacci

Quando il colombo è selvatico

I fitti boschi che ammantano le colline umbre sono da sempre meta dei cacciatori: da qui proviene la selvaggina, protagonista nella cucina regionale. Daini, caprioli, lepri e cinghiali, ma soprattutto selvaggina da piuma, tordi, quaglie, starne e palombacci. Sorta di piccioni selvatici, questi ultimi sono un simbolo della gastronomia umbra, cacciati e cucinati, con una preparazione semplice e antica, tra ottobre e marzo, quando si trovavano a passare nei cieli di questa regione

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 4 Palombacci giovani completi di rigaglie; 3 spicchi di aglio; 1 rametto di salvia; 2 rametti di rosmarino; 2 chiodi di garofano; scorza di 1/2 limone; vino bianco secco; aceto; 2 acciughe sotto sale; fette di pane casereccio abbrustolite; olio extravergine di oliva; sale; pepe.

Pulire i Palombacci, privarli di becco e lingua, svuotarli delle interiora, tenendo da parte i ventrigli e i fegatini, quindi fiammeggiarli, lavarli, asciugarli e legarli. Rosolarli in un tegame, possibilmente di coccio, insieme con i ventrigli, in mezzo bicchiere di olio, poi unire l'aglio, la salvia e il rosmarino, i chiodi di garofano, la buccia di limone grattugiata; sfumare con mezzo bicchiere di vino e mezzo di aceto, salare e pepare. Cuocere a fuoco dolce e a tegame coperto per circa mezz'ora, rigirando di tanto in tanto i palombacci e aggiungendo, se necessario, un mestolino d'acqua. Togliere i palombacci dal tegame, slegarli, tagliarli in due parti nel senso della lunghezza dopo aver eliminato il collo e la testa: passare questi ultimi nel tritacarne e poi al setaccio insieme con i ventrigli cotti e i fegatini crudi. Rimettere il passato nel tegame, portare sul fuoco e stemperarvi le acciughe dissalate e diliscate: unire i Palombacci e cuocere ancora 20 minuti a fuoco molto moderato. Disporre i mezzi Palombacci sui crostoni di pane e irrorare con il loro sugo, filtrato.

Pane di Strettura

A fuoco di legna

Sembra un normale pane bianco, ma il pane che ogni giorno viene sfornato a Strettura, piccolo borgo che sorge tra i monti vicini a Spoleto, si è conquistato una meritata fama: una tradizione antica e radicata, sistemi di lavorazione pazienti e artigianali, una lievitazione lenta e naturale, la cottura in forni a legna, ma soprattutto gli ingredienti, farina ottenuta da varietà di grano autoctone e acqua di fonte, ne fanno un prodotto unico. Per prepararlo, farina e acqua vengono impastate con il lievito madre, quella parte di impasto lievitante conservata dalla precedente panificazione: si forma un panetto, lo si incide superficialmente con una serie di tagli incrociati e lo si lascia lievitare per diverse ore, anche per un'intera notte. Il giorno successivo la lavorazione continua: al panetto si amalgamano, sempre manualmente, farina e acqua fino a ottenere un composto omogeneo, morbido e compatto. Si lascia completare la seconda lievitazione, quindi si divide l'impasto in filoni. Una nuova lievitazione e il pane viene finalmente infornato: i forni di mattoni sono alimentati a legna, talvolta profumata con arbusti ed essenze tipiche della zona. Difficile da reperire fuori del luogo di origine, il Pane di Strettura si gusta semplicemente arricchito con un filo di olio, accompagnato da salumi e formaggi locali oppure in abbinamento alle zuppe e ai piatti di carne in umido tipici della cucina umbra

Pane di Strettura Vantaggi – Loc. Strettura, 24 – 06049 Spoleto (PG)

Pecorino di Norcia

C'è anche Tartufato

L'alta val Nerina è la regione dell'Umbria più legata per tradizione alla pratica dell'allevamento ovino. Nei comuni di Norcia, Cascia, Preci, Castelluccio, Monteleone di Spoleto e Poggiodomo si produce un formaggio ottenuto esclusivamente da latte intero di pecora, addizionato di caglio di agnello o di capretto. Le operazioni di riscaldamento e rottura della cagliata seguono modalità diverse a

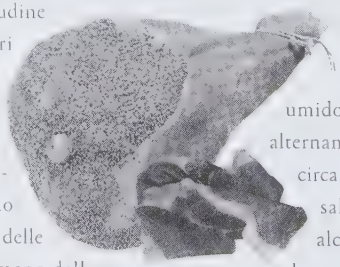
seconda che si voglia preparare un formaggio da consumare fresco o da destinare all'affinamento. La massa viene posta nelle forme cilindriche, dove viene pressata a mano: in alternativa lo spurgo del siero si può attuare attraverso la stufatura in cassoni. Dopo la salatura, in salamoia, il Pecorino matura per circa un mese. L'eventuale stagionatura può durare da 4 a 6 mesi. Il Pecorino di Norcia si presenta in forme del peso di 3-5 kg: la crosta, più spessa nei caci più stagionati, ha colore giallo di intensità variabile; bianca o paglierina la pasta, piuttosto piccante, che diventa più pungente con il protrarsi del periodo di affinamento. Una variante che riassume i sapori caratteristici della zona è il Pecorino Tartufato, specialità di storia recente ma che affonda le sue radici nei prodotti della tradizione. Si dice che questo formaggio sia frutto del caso, di una burla messa in atto da un garzone che nascose un tartufo in una forma di Pecorino. Ma quando assaggiò il cacio, scoprì che era buono. Saporito e ricco, questo Pecorino è ottimo per la grattugia.

Caseificio di Norcia – Viale delle Industrie - 06046 Norcia – www.caseificionorcia.com - info@caseificionorcia.com

Prosciutto di Norcia

Dalla curiosa forma a goccia

Un prosciutto fatto a Norcia non può che essere un prosciutto di qualità. Una qualità che affonda le radici nella storia della città e del suo territorio oltre che nella sua secolare tradizione 'norcina', una qualità oggi riconosciuta e tutelata dal marchio IGP. L'ambiente è quello della montagna, asciutto e ventilato, che offre, a un'altitudine superiore ai 500 metri, le migliori condizioni climatiche per la salagione e la stagionatura: i comuni interessati alla produzione sono, insieme a Norcia, Preci, Cascia, Monteleone Spoleto e Poggiodomo, tutti riparati dalla cerchia delle montagne e interessati dal fenomeno delle formazioni calcaree, che permette il drenaggio dell'acqua piovana. La lavorazione ha inizio dalle cosce di maiali selezionati, rifilate nella classica forma a goccia: salate a secco, massaggiate con sale marino asciutto e umido e con poco pepe, le cosce alternano la salagione al riposo per circa 3 settimane. Una volta dissalate, le cosce riposano per alcuni mesi, quindi vengono lavate, lasciate asciugare e sottoposte alla sugnatura.



Infine la stagionatura, in locali idonei, della durata di almeno un anno. Più sapido rispetto agli altri prosciutti, il Prosciutto di Norcia IGP presenta fette di colore rosso rosato, caratterizzate da una consistenza piuttosto tenace: per assaporarne al meglio il gusto pieno e intenso, impreziosito da profumi leggeri e speziati, occorre affettarlo sottilmente, a coltello.

A Norcia si può trovare una variante, il cosiddetto Prosciutto Antico, caratterizzata da una concia più ricca insaporita con pepe nero macinato e aglio.

Consorzio del Prosciutto di Norcia – c/o Comune di Norcia – Piazza San Benedetto – 06046 Perugia (PG)

Salumi di Daino

Prosciutti, filetti e salami

Un tempo il daino veniva cacciato sulle colline boscose che definiscono il paesaggio umbro, oggi all'interno del Parco Regionale del Monte Subasio e nella val Topina i daini vengono allevati. A Nocera Umbra le carni di questi animali diventano ingrediente di pregiati salumi. Base per il Prosciutto è la coscia di daino, disossata, rifilata e conciata con sale, pepe e bacche di ginepro: dopo 2 settimane di riposo a contatto con il sale, la coscia viene dissalata e lasciata asciugare per una decina di giorni, durante i quali subisce anche una lieve affumicatura. Dopo 2 mesi di stagionatura e il Prosciutto di Daino è pronto da affettare, saporito e profumato.

Il Bocconcino di Daino è una piccola salsiccia, rara e gustosa. Si prepara macinando finemente la carne magra di daino ammorbidita con una parte di grasso suino. Il trito, insaporito con sale, pepe e bacche di ginepro, viene insaccato nel budello di maiale e legato a formare dei piccoli 'bocconi', da lasciar maturare brevemente: dopo qualche giorno il Bocconcino di Daino può essere consumato fresco, magari cotto sulla brace. Del tutto simileal Bocconcino è il Cacciatorino di Daino, impasto e concia sono i medesimi, ma in questo caso la stagionatura si protrae per circa 2 mesi: si serve a fette, accompagnato da pane casereccio

Il Filetto, chiamato anche 'fiocco', si ricava dalla lombata disossata: salato e profumato con pepe e ginepro, riposa per almeno una settimana. Dissalato e lasciato asciugare, il Filetto di Daino stagiona per almeno 2 mesi in ambienti freschi

Accomunati dalla particolare fragranza della carne utilizzata e dall'aroma del pepe e del ginepro, sempre presenti nella concia, questi salumi, pur molto saporiti, non hanno mai note pungenti di selvatico né eccessiva sapidità.

Sedano Nero di Trevi

Dalle acque del Clitunno

È il Clitunno a rendere fertile la piana di Trevi, in provincia di Perugia: le acque del fiume, cantate dai poeti e ritenute nell'antichità sacre e taumaturgiche, bagnano i terreni argillosi che consentono agli ortaggi di crescere floridi. Miracolose o meno, queste acque, secondo la gente del posto, conferiscono ai frutti della terra sapori unici. Sicuramente unico è il Sedano Nero: come nell'Ottocento, ancora oggi si semina nel periodo di Pasqua. All'inizio di ottobre le piante sono mature: in questa fase, il sedano è davvero nero, tanto è scuro il suo colore verde. Le coste vengono legate e interrate e, dopo una ventina di giorni, sono pronte per la raccolta: il colore è diventato chiaro, quasi bianco. Le coste, ammorbidite dall'interramento, sono prive di filamenti, compatte, tenere e polpose. Il Sedano Nero di Trevi è ricercato per il suo profumo intenso e il suo gusto ricco. Prodotto in quantità limitata, si può acquistare o gustare solo nella zona di coltivazione. Per apprezzarne appieno la fragranza va consumato crudo, in pinzimonio.

Associazione Pro Trevi – 06039 Trevi (PG) – www.protrevi.com – protrevi@protrevi.com

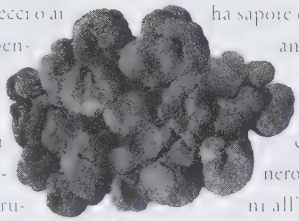
Tartufo Nero di Norcia

La capitale del tartufo

Non solo salumi: Norcia è in Umbria anche la capitale del tartufo, capitale di un regno di boschi che si estende lungo il corso dei fiumi Nera, Corno e Sordo fino ai Monti Martani e al Subasio.

Qui cresce spontaneo il *Tuber melanosporum Vittadini*, il Tartufo Nero Pregiato: nasce in estate, quando si alternano giornate di sole e di pioggia, in quelle condizioni che qui venivano un tempo chiamate *caliefredde*. La raccolta va da dicembre a marzo, ma non è sufficiente cercare vi-

cino alle piante isolate, ai cerri, ai lecci o ai noccioli. L'aiuto del cane è indispensabile per individuare solo i tartufi giunti a maturazione. Si dice che i tartufi migliori siano quelli trovati in pieno inverno. Irregolarmente tondeggiante, bitorzoluto e rugoso, ha scorza bruna, quasi nera, e polpa violacea, venata di tonalità chiare. Il Tartufo Nero Pregiato di Norcia, intensamente profumato, ha sapore deciso, aromatico e persistente, anche se raffinato: anche dopo la cottura, mantiene inalterate le sue qualità. Tante le ricette locali impreziosite da questo 'oro nero' di Norcia. Tra queste, i Rigatoni all'umbra, conditi con lardo, cipolla, Pecorino e tartufo, i Crostini con tartufo e pasta d'acciughe, gli Spaghetti con tartufo e salsiccia o con tartufo, aglio e acciughe.



Torta di Pasqua

Simbolo dell'abbondanza

Un tempo si serviva a colazione, la mattina di Pasqua, accompagnata da uova sode e Capocollo: un simbolo di abbondanza e un segno di festa che ancora oggi non manca sulle tavole dei giorni speciali.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4/6 persone: 250 g di pasta per pane; 150 g di farina bianca; 150 g di Pecorino giovane; 100 g di Parmigiano grattugiato; 5 uova; olio extravergine di oliva; strutto; sale; pepe.

In una ciotola mescolare 3 uova intere e 2 tuorli con il Parmigiano grattugiato e il Pecorino ridotto a tocchetti, sale e pepe. Aggiungere mezzo bicchiere di olio versandolo a filo e continuando a mescolare. Lasciar riposare il composto coperto per almeno 4 ore in luogo fresco o in frigorifero. Sulla spianatoia unire la farina alla pasta per pane, lavorando energicamente con le mani, quando la farina sarà ben assorbita, praticare una cavità al centro dell'impasto. Versare il composto di uova nella cavità, poco alla volta, facendolo via via assorbire all'impasto, che andrà lavorato dapprima con le mani e poi con l'aiuto di un cucchiaio di legno. Impastare poi con le mani fino a ottenere una consistenza perfettamente omogenea. Per abbreviare i tempi di lavorazione è possibile utilizzare l'impastatrice elettrica. Lasciare lievitare la pasta coperta con un canovaccio da cucina, per almeno 2 ore. Trasferire la pasta in uno stampo rotondo a bordi alti precedentemente unto di strutto, quindi lasciarla lievitare per un'altra ora in luogo tiepido, coperta. Cuocere in forno già caldo a 160 °C per circa un'ora, aumentando la temperatura a 180 °C a fine cottura.

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Umbria.

ATTORTA

Letteralmente 'attorcigliata', come indicano gli altri nomi con cui è chiamato questo dolce perugino: Torciglione o Serpentone. L'impasto di farina, ricco di noci, uvette, prugne e fichi secchi, viene sagomato a formare un grosso serpente: sulla crosta vengono incise le squame, gli occhi sono due rosse ciliegie candite. Secondo alcuni, l'Attorta rappresenterebbe il serpente dell'Apocalisse, il Maligno schiacciato dalla Donna vestita di luce; secondo altri, in una simbologia più profana, l'anguilla del Trasimeno

BARBOZZA

Si prepara in tutta la regione, a partire dalla guancia di maiale, rifilata in forma triangolare e lasciata riposare per circa 5 giorni. Risciacquata, la Barbozza viene insaporita con aglio e pepe nero spezzettato. A un periodo di pochi giorni di asciugatura in ambienti caldi, segue la stagionatura, al fresco, della durata di almeno 2 mesi.

BRUSTENGOLO

A metà strada tra una polenta e una torta, questo tipico dolce si prepara lasciando riposare per una notte la farina gialla bagnata con acqua bollente. L'impasto viene arricchito con mele a pezzetti, noci, nocciole, pinoli e uvette, quindi versato negli stampi rotondi e cotto in forno.

COGLIONI DI MULO

Per i raffinati il nome è Mortadella Umbra, ma il nome tradizionale riflette la forma del salume. Per ottenerla si tritano molto finemente le carni magre di maiale ottenute da tagli nobili; si profuma l'impasto con sale e pepe e lo si insacca nel budello naturale, inserendo al centro un lungo lardello duro. Seguono la pressatura e l'asciugatura, in locali caldi e ventilati, quindi il salume viene posto a stagionare per circa 5 mesi in ambienti umidi e freschi. Le fette mostrano in evidenza il lardello bianco nel cuore dell'impasto rosso-rosato.

MAZZAFEGATO

A differenza dell'omonimo salume marchigiano, il Mazzafegato umbro, prodotto tipico di Gualdo Tadino, Spoleto, Orvieto e Gubbio, è ottenuto da carne di seconda scelta e fegato di maiale: due le versioni presenti, salata e dolce. Nel primo caso, l'impasto è conciato con sale, pepe e pinoli; nel secondo a questi ingredienti si aggiungono zucchero, uvetta e scorza d'arancia.

PANE DI TERNI

Noto anche al di fuori dei confini della regione, il Pane di Terni è un pane insipido. Pochissimo sale, acqua di montagna, farina di grano tenero e poco lievito gli ingredienti dell'impasto, sottoposto a una lunga lievitazione suddivisa in più fasi. Il pane, modellato in filoni appiattiti, viene cosparso di tritello e avvolto in un telo di cotone per l'ultima lievitazione, prima di essere cotto in forno a legna. La crosta è croccante, la mollica soffice, fragrante il profumo, delicato il sapore.

PATATA ROSSA DI COLFIORITO

Sull'altopiano di Colfiorito la varietà olandese Désirée si è perfettamente ambientata grazie alle caratteristiche climatiche e podologiche della zona. Qui prende il nome di Patata Rossa di Colfiorito: la forma è allungata, la buccia sottile di colore rosso opaco e la polpa chiara e croccante. È ideale per gnocchi, pani e focacce

STRANGOZZI

Particolare formato di pasta preparato solo con farina e acqua: l'impasto viene steso e tagliato in larghe strisce che vengono poi arrotolate intorno all'apposito ferro quadrato, a formare dei lunghi maccheroni forati.

UMBRICI

Tipici di Castiglione del Lago e di Città di Castello, gli Umbrici sono grossi spaghetti irregolari ottenuti facendo rotolare a mano sulla spianatoia pezzi di pasta preparata con farina di grano duro, acqua, olio e sale

ZUCCHERINI DI BETTONA

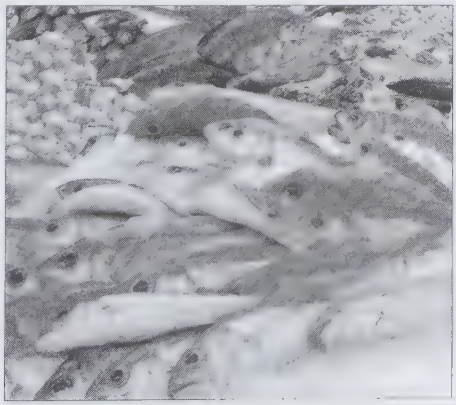
Il dolce natalizio di Bettona, nei pressi di Perugia, è una piccola ciambella di pastafrolla: l'impasto degli Zuccherini, profumati con semi di anice, è arricchito da scorze d'arancia e di cedro candite, uva passa e pinoli.

MARCHE

Brodetto all'Anconetana

Un classico dell'Adriatico

L'Adriatico è il più pescoso tra i mari italiani, e in particolare lungo la costa marchigiana i porti pescherecci sono numerosi: da San Benedetto del Tronto a Fano, da Porto San Giorgio a Civitanova Marche, ogni giorno una quantità di pesce di ogni sorta viene scaricata, venduta sui mercati locali o commercializzata in tutta Italia. E ognuno di questi porti ha la sua ricetta per il Brodetto, la zuppa di pesce adriatica per eccellenza, che i marchigiani sostengono di aver inventato: il Brodetto di Porto Recanati è colorato di giallo per la presenza dello zafferano; quello di Porto San Giorgio è molto piccante, ricco di peperoncino; a San Benedetto il Brodetto è caratterizzato dall'uso del peperone. Il Brodetto all'Anconetana è il più classico: da nove a tredici varietà di pesce, cipolla, aglio, pomodoro e aceto.



LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 1 kg di pesce misto (seppie, canocchie, scampi, merluzzi, triglie, sogliole, rombo, scorfani, calamari); 1 cipolla; 2 spicchi d'aglio; aceto; prezzemolo; 500 g di pomodori; concentrato di pomodoro; 6 fette di pane casereccio; olio extravergine di oliva; sale.

Preparazione: pulire e lavare il pesce, i molluschi e i crostacei, disporre il tutto in un piatto e salarlo leggermente. In un tegame, meglio se di coccio, far rosolare in un bicchiere d'olio una cipolla affettata sottilmente e due spicchi d'aglio schiacciati. Quando le cipolle saranno dorate, aggiungere mezzo bicchiere d'aceto e lasciar evaporare, quindi unire un ciuffo di prezzemolo tritato, i pomodori precedentemente scottati, pelati e passati al passaverdura e un cucchiaio di concentrato diluito in poca acqua leggermente salata. Aggiungere le seppie, lasciar cuocere a fuoco lento e a tegame coperto per circa 20 minuti e, quando il sugo inizierà a restringersi, unire il resto del pesce e dei crostacei. Lasciar cuocere per altri 20 minuti, disporre le fette di pane nelle scodelle individuali e versarvi sopra il brodetto ben caldo.

Casciotta di Urbino

Il formaggio di Michelangelo

Urbino, città di splendore rinascimentale, centro di storia e di cultura, evoca nomi illustri e superbe architetture. Qui le belle arti e la buona tavola si incontrano. Così era già nel Cinquecento. Il sommo Michelangelo aveva con Urbino non solo rapporti di lavoro, ma anche un legame dettato da amicizie personali: nel 1551 ricevette in dono dall'amica Cornelia Colonnelli "un fardelletto de cascio de guiamo de peso de livere otto". Il maestro apprezzò tanto la Casciotta che qualche anno dopo affittò alcune terre nei paraggi di Urbania, si dice per assicurarsi la disponibilità perpetua del formaggio. E ancora oggi il sapore della Casciotta di Urbino DOP conquista non meno delle bellezze della città. Il territorio di produzione coincide con quello della provincia di Pesaro-Urbino: i centri principali, oltre a Urbino, sono Urbania, Sant'Angelo in Vado, Cagli, Piobbico e Fermignano. Qui il formaggio si prepara con metodi tradizionali, partendo da latte di pecora intero, al quale si unisce una quota minore di latte vaccino. Pressata a mano nelle fascere rotonde, la massa viene salata a secco o con un'alternanza di salagione in salamoia e a secco. Segue una stagionatura di 20-30 giorni. Le forme, basse e cilindriche, pesano dagli 800 ai 1.200 grammi. La Casciotta di Urbino ha crosta sottile, di colore paglierino e pasta chiara, leggermente occhiata, di consistenza tenera, grassa e friabile. Il suo sapore è dolce: la Casciotta prodotta in primavera è considerata la migliore, perché in quel periodo i pascoli offrono alle pecore le prime erbe fresche, che donano un aroma elegante al formaggio. Ottima da tavola, si può utilizzare in cucina per mantecare risotti o condire la pasta

Consorzio Casciotta d'Urbino – Via A. Manzoni, 25 – 61049 Urbania (PU) – Tel +39 0721 87981 – www.casciottadiurbino.it – info@casciottadiurbino.it

Ciarimbolo

Il salume più raro

Nella valle dell'Esino, in provincia di Ancona, si produce ancora una specialità quasi introvabile, una rarità preziosa e ricercata, il Ciarimbolo, conosciuto anche con il nome di Budellaccio, che descrive sinteticamente la caratteristica del salume: viene infatti prodotto con le interiora di maiale avanzate dalla lavorazione di altri salami. In genere la materia prima di partenza è la membrana esterna del budello, particolarmente ricca di grasso. Questo giustifica la rarità del prodotto: il Ciarimbolo viene oggi preparato quasi esclusivamente a uso familiare, oltre che da poche macellerie artigiane. Le budella vengono innanzitutto rivoltate e sciacquate con acqua e aceto, quindi poste in ammollo per circa 8 ore; dopo una cottura in acqua bollente aromatizzata con aceto, basilico, alloro e scorza d'arancia, il budello viene lasciato insaporire per almeno un giorno intero in una concia preparata con sale, pepe, aglio e semi di finocchio. Infine il Ciarimbolo è lasciato essiccare e affumicare leggermente accanto al fuoco del camino: occorrono circa 3 giorni perché il Ciarimbolo possa essere considerato pronto. La forma è quella di un nastro irregolare, croccante e fragile, il colore è paglierino più o meno carico, il sapore è intenso, descritto dagli aromi utilizzati per la concia. Il Ciarimbolo si gusta cotto sulla brace, in modo da ammorbidire il grasso: la tradizione lo vuole servito tra due fette di pane abbrustolito, ben calde

Ciauscolo

Al fumo di ginepro

Cibusculum, 'piccolo cibo': il nome di questo particolare salume deriva dal latino e sottolinea l'abitudine contadina di consumarlo come spuntino nelle pause concesse dal lavoro nei campi. Tipico dei Monti Sibillini, zona di confine tra Marche e Umbria, si prepara macinando finemente, più volte, spalla o lonza di maiale, pancetta e lardo, il tutto insaporito con sale, pepe, aglio pestato, vino bianco e talvolta scorza d'arancia e semi di finocchio. Una volta insaccato nel bu-

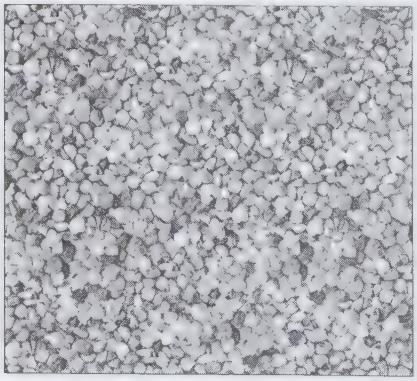
dello di maiale, va lasciato asciugare e 'sfumato', cioè affumicato leggermente: il fumo è ottenuto bruciando legna e bacche di ginepro.
Segue una stagionatura di durata variabile da uno a 3 mesi. L'aspetto è quello di un normale salame, ma la caratteristica del Ciauscolo è la spalmabilità: morbido come una crema, ha colore rosso tendente al rosa, fittamente macchiato di grasso bianco. Il suo profumo unisce le note affumicate con quelle della carne e dell'aglio, presenti anche nel suo dolce sapore. Tradizionalmente si consuma spalmato sul pane, meglio su crostoni caldi, tostati o fritti.
Una variante del Ciauscolo prevede l'aggiunta di fegato di maiale in sostituzione di parte del lardo: più scura e più sapida, questa versione è anche più consistente.

Fattoria Lucarini – Fraz. Casavecchia – Strada Statale Valnerina – 62036 Pieve Torina (MC)

Cicerchia di Serra de' Conti

Quello strano legume

Appartiene alla tradizione della cucina povera, ma è ricca di storia e di sapore: la Cicerchia, legume originario dell'Asia Occidentale, nell'antichità si diffuse in ambiente mediterraneo. Sembra fosse



particolarmente apprezzata nell'antica Roma, dove era conosciuta con il nome di cicerula, 'piccolo cece': si serviva insieme ai fagioli, condita con sale, cumino, olio e un po' di vino puro. La coltivazione è stata presente per secoli nel territorio del Centro-Sud, ma negli ultimi decenni è andata riducendosi, fino a trovare spazio solo in pochi orti familiari. Ma a Serra de' Conti, borgo medievale in provincia di Ancona, la tradizione non si è mai persa del tutto, e oggi la Cicerchia qui coltivata trova una nuova popolarità e nuovi estimatori. Piccola, grigiastra, legger-

mente maculata, la Cicerchia di Serra de' Conti ha forma tondeggiante e irregolare. La buccia è più tenera rispetto a quella di altre varietà: per questo cuoce facilmente e in breve tempo e richiede un ammollo di sole 6-8 ore.
Seminata ai primi di aprile, questa Cicerchia si raccoglie in estate; rustica e forte, cresce senza bisogno di attenzioni particolari. La conservazione della Cicerchia secca prevede l'uso di foglie di alloro e pepe. Piace per il suo sapore deciso, in cui il retrogusto amaro tipico del legume sfuma in una nota delicata. A Serra de' Conti la Cicerchia si gusta come ingrediente della zuppa, insieme ad altri legumi o unita al farro oppure lessata e ridotta in una purea insaporita con erbe amare.

Associazione 'La Bona Usanza' – Via Ceresani, 11 – 60030 Serra de' Conti (AN) – labonausanza@libero.it

Coppa Marchigiana

Una coppa cotta

Niente a che vedere con la Coppa Emiliana: la Coppa Marchigiana è un salume cotto, simile piuttosto a una Soppressata, preparato in tutta la regione, e in particolare ad Ascoli Piceno, con le parti povere del maiale. La materia prima utilizzata è costituita da carne del muso, cotenne, orecchie, lingua, grasso e parti di scarto di altre lavorazioni. Il tutto viene bollito per circa 2 ore, disossato e tritato grossolanamente, quindi impastato rigorosamente a mano e insaporito con sale, pepe, cannella, noce moscata, scorza d'arancia grattugiata e aglio schiacciato.
Il composto, arricchito con noci tritate, pistacchi, mandorle e olive verdi, viene infine insaccato nel budello di bovino – oppure nella vescica di maiale – e forato con un grosso ago; in alternativa può essere semplicemente avvolto in un panno pulito e pressato. Dopo altre 2 ore di cottura in acqua, la Coppa Marchigiana viene sgocciolata e lasciata raffreddare sotto un peso, in modo che il grasso in eccesso possa uscire attraverso i buchi praticati nel budello
Si gusta fresca, affettata, fredda oppure leggermente intiepidita, accompagnata da pane casereccio: il sapore è intenso, pieno e complesso, ricco dei tanti aromi utilizzati nella concia e del gusto delle diverse parti che compongono l'impasto.

Crescia

Prima del pane

La Crescia è una sorta di focaccia, preparata con pasta di pane e stesa a formare un disco da cuocere in forno. Questa la versione più semplice, condita solo con olio e sale, ma nella regione su questa base si sono costruite molte varianti locali. Ad Ascoli la Crescia è detta 'Cacciannanzi': un tempo veniva messa nel forno subito prima del pane, per valutare se la temperatura era quella giusta. Nel Pesarese la Crescia Brusca è condita con olio, sale, cipolla e rosmarino; in inverno, a Pergola e Fossombrone, l'impasto si arricchisce di strutto e ciccioli. Uova e ricotta completano la ricetta della Crescia del Montefeltro, conosciuta anche come Spianata: una seconda versione della zona è detta 'Crescia sotto la cenere', perché la focaccia, insaporita con uova e Parmigiano, viene cotta in un coccio e poi ricoperta di cenere ardente. La Crescia di Fabriano è preparata con un impasto a base di farina gialla: detta anche 'Crescia Onta' a sottolineare l'uso di pennellarne la superficie con grasso di maiale fuso. Le Crescioline di Pennabili, piccole e tondeggianti, si friggono nello strutto: possono essere salate o anche dolci. Dolce anche la Crescia con l'uva, il cui impasto di farina bianca e gialla è arricchito con uva passa. La più ricca è la Crescia di Pasqua: gonfia all'aspetto, unisce alla pasta lievitata uova, strutto, olio extravergine di oliva, Parmigiano grattugiato e Pecorino a pezzi: si gustava il giorno di Pasqua insieme al salame, a colazione.

Lacrima di Morro d'Alba

Il vino del Barbarossa

Una lacrima imperla l'acino d'uva maturo quando la buccia si apre in leggere screpolature che lasciano uscire sottili stille di succo. Questa, forse, la spiegazione del nome Lacrima di Morro d'Alba dato a questo vitigno autoctono e al vino che ne deriva, vino di grande tradizione: si racconta che anche il Barbarossa ne diventò un estimatore quando, durante l'assedio di Ancona del 1167, prese a dimora il Castello di Morro d'Alba. Lunga è dunque la storia della coltivazione di questa uva,

un tempo maritata alla vite a all'acero: oggi i confini della zona riconosciuta dalla DOP Lacrima di Morro d'Alba comprendono, tutto o in parte, il territorio dei comuni di Monte San Vito, San Marcello, Belvedere Ostrense, Ostra e Senigallia, oltre naturalmente a Morro d'Alba, splendido borgo fortificato, cuore della produzione. Una terra di vini, che ricade, come un'enclave, all'interno dei terreni della DOP Rosso Conero. Il Lacrima di Morro d'Alba si ottiene quasi esclusivamente dalle uve omonime, che devono essere presenti per almeno l'85%, con l'aggiunta di vitigni a bacca nera non aromatici: fino a pochi anni fa si univano dosi consistenti di Sangiovese e Montepulciano con lo scopo teorico di ingentilire il vino, ottenendo il risultato si alterarne la natura: un colore rosso rubino carico sfumato da riflessi violacei; un profumo ampio, intenso e vinoso, floreale e ricco di ricordi di frutta, ciliegia, prugna e lampone; un sapore morbido e strutturato, leggermente tannico e fruttato. Un vino unico in Italia, perché l'unico prodotto con questo vitigno. Dopo un anno di affinamento, il vino può fregiarsi della menzione Superiore; inoltre, il Lacrima di Morro d'Alba viene prodotto nella versione Passito, dal colore rosso granato, dal particolare aroma di frutta e dal vellutato sapore dolce.

Antica Cantina Sant'Amico - Via Sant'Amico, 4 - 60030 Morro d'Alba (AN) – anticacantinasantamico@yahoo.it

Lonzino di Fico

Un salume di fico

"Carissimo Signor Padre, | | i fichi e l'olio, come anche i nostri formaggi, sono qui applaudissimi e quantunque in casa io non fossi solito mangiar dé fichi, adesso, non so come, trovo che sono pure una cosa di un sapore eccellente e ho pensato di salvarne un poco anche per me[...]". Così scriveva nel 1826 da Bologna il Conte Giacomo Leopardi al padre Monaldo, in Recanati, discorrendo dei prodotti del suo "natio borgo selvaggio": sapori che, riscoperti alla luce di una nuova lontananza, acquistano una nuova dolcezza anche per l'infelice poeta. E dolci quei fichi dovevano esserlo davvero: si trattava con ogni probabilità di fichi secchi, conservati, alla moda marchigiana, nel Lonzino di Fico. Perché i fichi, prevalentemente delle varietà Dottato e Brogiotto, raccolti a fine settembre, si mantengano tutto l'inverno, si procede, oggi come allora, a farli asciugare al sole, ben allineati su assi di legno o su stuoini di canne.

Se il sole non dovesse asciugarli completamente, i frutti possono essere passati nel forno tiepi-

do; una volta pronti, vengono macinati, rigorosamente a mano. Il trito viene quindi impastato con un goccio di Sapa, il mosto cotto tipico marchigiano, un po' di Mistrà (un liquore locale all'anice) si aggiungono poi scorze di arancia, mandorle tritate e gherigli di noce spezzettati, tutti ingredienti che la natura da sempre offre in abbondanza ai contadini della zona. Il profumato impasto così ottenuto viene modellato a formare un salame, un lonzino lungo una ventina di cm, che viene poi avvolto, 'insaccato', nelle foglie di fico, e legato con spago da cucina o con filo di lana. Colore marrone dorato, consistenza morbida e compatta, profumo di frutta e di anice, sapore dolce e ricco: il Lonzino di Fico si conserva per tutto l'inverno, e un tempo veniva servito come colazione e come merenda per i bambini.

Oggi il Lonzino di Fico è confezionato anche sottovuoto in modo che si possa mantenere anche per un anno intero il gusto contemporaneo per l'accostamento tra sapori opposti ne rivaluta l'estrema dolcezza nell'abbinamento con il saporito Pecorino marchigiano.

Luciano Gentili – Via Fonte, 28 – 60030 Serra de' Conti (AN)

Mazzafegato

Una lunga salsiccia matta

Viene chiamato anche 'salsiccia matta' perché raccoglie tutti gli scarti della produzione di altri salumi: polmone, reni, neretti, sangue, trippa, cotenna e lardo di maiale, cui spesso si uniscono coda, testa, cartilagini, lingua e fegato. Tutte le parti vengono tritate finemente, quindi insaporite con sale, pepe, aglio e aromi che variano a seconda della zona di produzione, tra cui scorza d'arancia e noce moscata.

L'impasto viene poi insaccato nel budello naturale, lavato con vino bianco. Il Mazzafegato viene infine legato a formare dei lunghi salami, che vengono in genere consumati freschi: l'eventuale stagionatura non si protrae oltre i 2 mesi. Scuro e compatto, intensamente aromatico e decisamente saporito, il Mazzafegato si serve per tradizione cotto alla griglia, accompagnato semplicemente da pane bianco. Con lo stesso nome si indicano altri salumi poveri prodotti in Umbria e in Toscana.

Mele Rosa dei Monti Sibillini

Anche alla brace

Piuttosto piccole, appiattite, di forma asimmetrica e di colore rosato più o meno definito: le Mele Rosa dei Monti Sibillini sono un'antica varietà di frutta locale, coltivata da sempre nelle Marche. Questa regione propone una serie di ecotipi del tutto particolari: si contano 51 varietà di mela locali, quasi tutte riconducibili alle Mele Rosa dei Monti Sibillini. Queste mele, che crescono nella fascia montana e pedemontana compresa tra i 450 e i 900 metri di altitudine, sono presenti in diverse tipologie: alcune, croccanti, sono striate di rosa aranciato su una buccia verde; altre, più morbide, sfumano dal giallo al rosa, al rosso intenso; altre ancora, di consistenza compatta, accostano al verde un vivace colore rosaceo. Tutte hanno un profumo aromatico e un gusto dolce e acidulo. Raccolte all'inizio di ottobre, sono ottime da gustare fresche, ma per tradizione vengono anche cotte sotto la brace o al forno, e sono ingrediente di dolci tipici, torte, biscotti e marmellate.

Mosciolo Selvatico di Portonovo

Per favore non chiamatele cozze

Ben più di semplici cozze: i Moscioli sono i mitili selvatici che si raccolgono sugli scogli del Conero, a Portonovo, pittoresco borgo di pescatori. Qui, nel tratto di costa tra Pietralacroce e i Sassi Neri di Sirolo, la pesca dei Moscioli un tempo si praticava con una sorta di tridente, poi si è passati all'utilizzo della 'mosciolinera', un attrezzo dotato di alcuni uncini metallici con cui raschiare gli scogli

Oggi la pesca dei Moscioli è regolata da un insieme di norme destinate a tutelare il prodotto: la stagione si apre in aprile e si chiude in ottobre. Il primo fattore che distingue il Mosciolo selvatico dalla comune cozza di allevamento è la fitta presenza di incrostazioni sul guscio; ma la vera differenza sta nel sapore, molto più marcato e deciso, profumato di mare e di alghe; la polpa inoltre è particolarmente soda e compatta. Tradizionalmente i Moscioli si gustano appena pescati, semplicemente aperti su una lastra scaldata al fuoco: nessun condimento è necessario oltre a quello offerto naturalmente dal mare. I Moscioli sono ottimi anche gratinati, in guazzetto, con aglio e prezzemolo, e costituiscono una perfetta base di sughi per la pasta.

Cooperativa Pescatori Portonovo – Contrada Portonovo – 60100 Ancona – Tel +39 071 801042 – Fax +39 071 801042

Olio Extravergine di Oliva Cartoceto

Olio da sempre

Come in tutta l'area mediterranea, l'ulivo è presente nelle Marche da tempo immemorabile. Oggi si produce olio sulle colline anconetane, nel Maceratese, nella campagna di Jesi, nell'Ascolano, ma soprattutto sui colli pesaresi: questa l'area individuata dalla DOP 'Olio Extravergine di Oliva Cartoceto', circoscritta al territorio di alcuni comuni sul versante settentrionale di queste colline. Cuore della produzione il pittoresco borgo di Cartoceto, fondato, secondo alcuni storici, dai cartaginesi. L'olio locale era noto e apprezzato già nel Cinquecento, come attestato da documenti dell'epoca. In questa zona l'ambiente offre temperature e piovosità ideali all'olivicoltura, come ideale è la composizione del terreno. L'olio deriva dalla spremitura di olive Raggiola, Frantoio e Leccino, presenti per almeno il 70%, unite ad altre varietà quali Moraiolo, Pendolino e Nebbia. Ognuna delle tre cultivar principali contribuisce alla formazione del gusto del prodotto finale: la Leccino conferisce sensazioni fruttate e dolci, la Frantoio regala un retrogusto mandorlato più o meno netto, la Raggiola aggiunge note erbacee intense. L'Olio Extravergine di Oliva Cartoceto ha un colore che, verde nell'olio novello, diventa con il passare del tempo dorato con sfumature verdi; così il profumo, più marcatamente erbaceo in gioventù, acquista via via una

prevalenza di note fruttate e di oliva matura; il gusto è armonico, pieno, delicatamente piccante e fruttato.

Consorzio Olio Cartoceto – Piazza Garibaldi, 1 – 61030 Cartoceto (PU) – www.oliodopcartoceto.it – info@oliodopcartoceto.it

Olive all'Ascolana

Tante varianti, tutte buonissime

Nate probabilmente a metà dell'Ottocento, le Olive all'Ascolana, farcite di carne e fritte, sono un piatto ricco e nobile, di preparazione complessa e ricercata. Un tempo riservate alle grandi occasioni, le Olive all'Ascolana sono oggi immancabile complemento al Fritto Misto all'Ascolana, con verdure, costolette d'agnello e cremini dolci, e alla versione locale dell'antipasto all'italiana, con salumi e formaggi. Come sempre, tante sono le varianti: prosciutto o salsiccia, carne di solo vitello, di vitello e maiale o anche di pollo, con o senza pomodoro; profumate solo con pepe o anche con noce moscata, possono essere preparate secondo tradizione, farcendo le olive attraverso il foro praticato per snocciolarle, oppure tagliando la buccia a spirale intorno al nocciolo per poi avvolgerla intorno a una polpettina di ripieno.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 400 g di Olive Tenere Ascolane snocciolate; 100 g di polpa di vitello; 100 g di salsiccia fresca; 50 g di lardo; brodo di carne; pangrattato; Parmigiano grattugiato; vino bianco secco; 2 uova; farina; burro; prezzemolo; noce moscata; olio extravergine di oliva; sale.

Tagliare a pezzetti le carni e la salsiccia spellata e porre il tutto in un tegame a rosolare nel burro. Sfumare con mezzo bicchiere di vino, lasciar evaporare e unire il lardo a cubetti; dopo qualche minuto bagnare con un mestolo di brodo, lasciar cuocere per 10 minuti, quindi sgocciolare le carni con il mestolo forato e porle nella ciotola del mixer; aggiungere nel tegame 2 cucchiai di pangrattato e amalgamarli al fondo di cottura; tritare finemente le carni. Unire al trito il composto di brodo e pangrattato, un uovo e profumare con una manciata di foglie di prezzemolo tritate e con una grattugiata di noce moscata. Impastare la farcia e lasciarla riposare, coperta, per mezz'ora. Raccogliere il composto in un tasca da pasticciere e farcire le olive una alla volta, passarle nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Friggerle in abbondante olio ben caldo per circa 15 minuti o fino a quando non saranno dorate; sgocciolarle con il mestolo forato, trasferirle su carta assorbente da cucina perché perdano il grasso in eccesso e servirle ben calde.

Oliva Ascolana del Piceno

Tanta polpa e poco nocciolo

Le olive *Picenae* per gli antichi Romani erano una squisitezza: Plinio le giudicava le migliori d'Italia; Marziale in uno dei suoi epigrammi rimprovera come ospite avaro Mancino, reo di aver servito unicamente un piccolo cinghiale e di aver tralasciato ogni altra ghiottoneria: "[...] né venne dagli orci del Piceno la verde oliva". Quanto all'usanza di conservare queste saporite olive in salamoia, furono i monaci benedettini olivetani i primi a introdurla, nel Medioevo: i frati usavano il 'ranno', soluzione di calce viva e cenere di legno in acqua. Più recente la ricetta che ha donato fama indiscussa all'Oliva Ascolana: nell'Ottocento è testimoniato l'uso di farcirla con gli avanzi dei banchetti e di friggerla. Sia le Olive Ascolane in Salamoia sia le Olive Ascolane Ripiene sono oggi tutelate dal marchio DOP, riservato alla produzione del territorio del Piceno, tra Marche e Abruzzo. Cuore di questa regione è la città di Ascoli Piceno. Le olive appartengono alla varietà Ascolana Tenera, quella da sempre coltivata nella zona: grandi, tenere e polpose, queste olive hanno forma ovale, buccia sottile, sapore dolce e un colore omogeneo, che dal verde sfuma al giallo. Il nocciolo particolarmente piccolo le rende adatte alla farcitura.

Per la conservazione in salamoia, le olive, dopo una settimana di fermentazione, vengono poste in contenitori con acqua salata profumata con finocchio selvatico. Così preparata, l'Oliva Ascolana del Piceno in Salamoia è pronta per il consumo, consistente, croccante e fragrante: alla naturale dolcezza dell'oliva si fondono note acidule e amarognole. L'Oliva Ascolana del Piceno Ripiena viene commercializzata pronta e confezionata.

Associazione di Produttori di Oliva Ascolana Tenera – Via delle Zeppelle, 113 – 63100 Ascoli Piceno

Pan Nociato e Pani Conditi

Il pane dei morti

Piccoli panini dorati tipici del territorio di Ancona e Macerata: qui il Pan Nociato si preparava per tradizione in occasione del giorno dei morti, il 2 novembre. Oggi la produzione di questi pani coincide con la stagione delle noci, a partire dalla fine dell'estate. L'impasto è composto da farina di grano tenero, lievito di birra, latte, strutto, olio, sale e pepe, e poi gherigli di noce, Pecorino a pezzetti, fichi secchi a tocchetti e scorza di limone. La pasta lievitata viene modellata in pagnottelle rotonde, la cui superficie viene incisa con un taglio a forma di croce

Dopo un ulteriore periodo di lievitazione, il Pan Nociato viene cotto in forno. Un pane ricco e saporito, che si inserisce in una radicata tradizione marchigiana di pani conditi: oltre al Pan Nociato nella regione si preparano il Pan Pepato (impreziosito da mandorle, nocciole, noci, uva passa, noce moscata, sale, pepe e Sapa), il Pane col Mosto (dolce e profumato con l'aggiunta di uva e di anice) e il Pane di Pasqua (insaporito con lardo e zafferano).

Panificio Pasticceria Paradisi – Viale IV Novembre, 81 – 60019 Senigallia (AN) – Tel +39 071 7924907

Pecorino dei Monti Sibillini

La pecora di Sopravvisso

Un tempo nei dintorni di Visso il Pecorino si faceva con il latte di pecora Sopravvissana, razza locale oggi a rischio di estinzione. La tradizione del Pecorino non è però andata perduta, e il formaggio si lavora ancora come una volta, a partire da latte di pecore allevate nel comprensorio dei Monti Sibillini. Anche il caglio, di agnello oppure di capretto, viene prodotto nella zona, aromatizzato

con erbe locali e aromi: serpillo, basilico, maggiorana, chiodi di garofano, noce moscata, pepe, germogli di rovo e qualche volta fichi tuorlo d'uovo e miele. Per tradizione sono le donne a occuparsi della preparazione di questa pasta, che verrà poi unita al latte per coagularlo. Il momento ideale, secondo l'usanza, è una giornata di bel tempo, quando la luna è calante. Questo particolare caglio renderà il formaggio non solo molto profumato, ma anche digeribile.

Una volta rotta la cagliata, la massa viene pressata manualmente nelle fascere: se si vuole ottenere un Pecorino stagionato, la cagliata viene precedentemente riscaldata. La salatura a secco dura uno o 2 giorni. Dopo 20 giorni di maturazione il Pecorino dei Monti Sibillini è pronto per il consumo: forme cilindriche, del peso di uno o 2 kg circa, ricoperte da una crosta giallognola. Al taglio la pasta risulta bianca e leggermente occhiata, il sapore è delinito, ricco di aromi. Per il Pecorino stagionato l'affinamento si protrae fino a oltre 2 mesi: la crosta si fa più scura, aranciata e sfumata di rosso; la pasta è soda, friabile e grassa, di colore giallo pallido. Il sapore è intenso, sapido, con punte piccanti e una decisa aromaticità.

Azienda Agricola Fondi Giuseppe e Lambertucci Ida – Fraz. Sant'Ilario, 8 – 62035 Fiastra (MC) – Tel +39 0737 52151

Pecorino in Botte

Un formaggio barricato

Forse sarebbe più indicato utilizzare il plurale, e dire Pecorini in Botte, dato che le tecniche di stagionatura diffuse nelle Marche che vedono l'impiego di botti o tini sono almeno tre. Una di queste prevede che le forme di Pecorino, dopo una prima stagionatura di uno o 2 mesi, vengano avvolte in foglie di noce o di castagno e poste ad affinare in botti di rovere per un periodo che da 20 giorni può arrivare fino a 3 mesi. Si ottengono così formaggi molto saporiti, caratterizzati da un retrogusto amaro e da una consistenza fine: marchio di riconoscimento sono le tracce delle foglie im-

presse sulla crosta coperta di muffa. Diversamente, le forme di Pecorino possono essere disposte a stagionare nelle botti, a strati alternati con un letto di foglie ed erbe profumate come santoreggia, nepitella, timo, alloro e serpillo questo formaggio avrà un profumo particolarmente intenso e ricco di aromi, a impreziosire un gusto dolce e gentile. Infine, un ulteriore metodo pare sia stato inventato da un famoso brigante: nell'Ottocento Terenzio Grossi si trovò a dover nascondere le forme di cacio rubate e per mettere al sicuro l'insolito bottino il bandito scelse di servirsi di una botte piena di vinacce. Nelle botti si alternano strati di vinacce al formaggio, che nella stagionatura acquista un inconfondibile gusto 'al vino'. Ancora botti e ancora vino sono i protagonisti di una pratica che si affianca alle precedenti e che consiste nel completare la maturazione dei Pecorini immergendoli in botti colme di vino.

Azienda Agricola Prati – Via Monte Benedetto – 61019 Sant'Agata Feltria (PE) – Tel +39 348 4410551 – poggiodelcucco@libero.it

Prosciutto di Carpegna

Con il sale della Serenissima

Nella cornice del Parco Naturale del Sasso Simone e Simoncello, alle pendici del Monte Carpegna, sorge il borgo di Carpegna, capitale del Montefeltro, regione quasi incontaminata al confine tra Toscana, Umbria e Marche. I boschi che dipingono il panorama di questi monti, fitti di castagni, di faggi e soprattutto di querce, offrono da sempre spazi e cibo per l'allevamento dei maiali. La pratica della salagione delle carni è attestata sul territorio fin dal 1407, data di un atto che vietava la vendita di buoi, porci, pecore, castrati e carni salate al di fuori del mercato che ogni lunedì doveva tenersi in Montecerignone, paese nei pressi di Carpegna. Ancora, nel 1468, al momento della cessione delle Saline di Cervia alla Serenissima Repubblica di Venezia, si riservava alla contea di Carpegna il diritto di utilizzare il sale estratto. Oggi i suini destinati alla produzione del Prosciutto di Carpegna DOP non sono più quelli nutriti con le ghiande dei boschi del Montefeltro, ma devono provenire da allevamenti lombardi ed emiliano-romagnoli, oltre che marchigiani

Diversamente, la lavorazione del Prosciutto deve avvenire interamente nei confini del comune di Carpegna, dove il clima asciutto, unito all'aria pulita e ricca di ossigeno, fornisce le condizioni migliori per la salagione e la stagionatura Le cosce vengono rifilate, massaggiate e sottoposte a una prima salatura con sale marino.

quindi lasciate riposare per una settimana: seguono un risciacquo, un nuovo massaggio e una nuova salagione, della durata di 11 giorni, al termine dei quali i Prosciutti vengono posti a maturare per 2 mesi, quindi lavati, asciugati e trasferiti nei locali idonei per la prestagionatura: durante questa fase viene effettuata legatura 'a strozzo' in corrispondenza dell'osso dello stinco. Dopo le operazioni di battitura e di stuccatura delle parti prive di cotenna con strutto, farina e pepe, i Prosciutti sono avviati alla stagionatura, della durata minima di 13 mesi.
Al taglio, il Prosciutto di Carpegna DOP presenta fette rosate, arricchite da una giusta quantità di grasso compatto; in bocca è morbido, dolce e delicato.

Carpegna Prosciutti – Via Petricci, 2 – 61021 Carpegna (PU) – Tel +39 0722 77521 – www.carpegna.com - info@carpegna.com

Salame di Fabriano

Quei buoni salami di Garibaldi

Solo carni di suini nati nell'Appennino Umbro-Marchigiano, allevati nel territorio e alimentati in modo naturale, una selezione attenta, una lavorazione tradizionale accurata e una lenta stagionatura: questi gli ingredienti del vero Salame di Fabriano, un prodotto antico, legato agli usi locali e ai ritmi della natura, preparato ancora oggi solo nei mesi più freschi dell'anno, tra dicembre e marzo, per garantire qualità e sapore. I tagli utilizzati sono pregiati, coscia e fiocco di spalla macinati finemente per più volte: all'impasto vengono aggiunti cubetti di lardo di schiena, larghi non più di un cm, salati a parte. Il tutto viene impastato a mano e insaporito con sale e pepe in polvere e in grani. Il composto viene insaccato nel budello gentile lavato e trattato con vino bianco, poi i salami vengono legati con lo spago e appesi a due a due ad asciugare vicino al fuoco dei camini: un fuoco lento, che non affumichi il salume ma che consenta di eliminare l'umidità in eccesso. Solo dopo qualche giorno i salami sono pronti per la stagiona-

tura vera e propria, 2 o 3 mesi da trascorrere in ambienti freschi e umidi. Il risultato è un salame duro e compatto, ricoperto esteriormente da una leggera patina di muffa scura. Nella fetta, soda e consistente, il colore rosso intenso e omogeneo della carne è inframmezzato dal bianco dei lardelli: è questa netta alternanza di magro e grasso la peculiarità più evidente del Salame di Fabriano. Il profumo è complesso, ricco dell'aroma del pepe; il sapore è deciso e insieme dolce, intenso e persistente.

Un gusto che affascinò persino Giuseppe Garibaldi che, nei suoi ultimi anni, trascorsi nell'isola di Caprera, ricevette questi insaccati in dono da un amico di Fabriano, Benigno Bigonzetti: in una lettera del 1881 l'eroe dei due mondi ringrazia l'amico per avergli inviato quei "tanto buoni salami".

Consorzio per la Tutela e la Promozione del Salame di Fabriano - Piazza del Comune, 1 – 60044 Fabriano (AN)

Sapa

Lo zucchero dell'uva

Uno sciroppo dolce, denso, dal colore ambrato o violaceo, profumato di caramello e di miele. La Sapa deriva dalla lavorazione del mosto d'uva. Un tempo, dopo la vendemmia, l'uva più matura veniva pigiata e lasciata fermentare per un giorno intero. Il mosto, filtrato, bolliva lentamente in un calderone di rame per 10 ore. Il tutto veniva profumato con scorza di limone, mentre sul fondo del paiolo si disponevano alcune noci in guscio per evitare alla Sapa di attaccare; importante era anche schiumare il liquido con un mestolo forato. Raffreddata in una tinozza, la Sapa veniva poi imbottigliata e conservata, anche per alcuni anni: come il miele, la sua funzione era di sostituire lo zucchero, raro e prezioso. L'antico procedimento non è cambiato nella sostanza, ma oggi la Sapa è considerata un condimento pregiato, da abbinare al dolce come al salato. Molte specialità tradizionali, dalle castagne al formaggio, dalla polenta ai fagioli, dai Cavallucci ai dolci di Carnevale, dai Ravioli Dolci ai ceci, si completano con la Sapa. Molto particolare è la frutta alla Sapa, preparata con le bucce della frutta di ogni tipo lasciate essiccare nel corso di tutto l'anno: infine si raccolgono tutte insieme e si immergono nella Sapa. Così ammorbidite diventano il tipico contorno per le carni bollite. Non solo: miscelata all'acqua la Sapa si trasforma in una bibita dissetante, tanto che nelle campagne era usanza aspettare la prima neve per preparare una profumata granita di Sapa. Originariamente diffuso in quasi tutta l'Italia, questo sciroppo di antica tra-

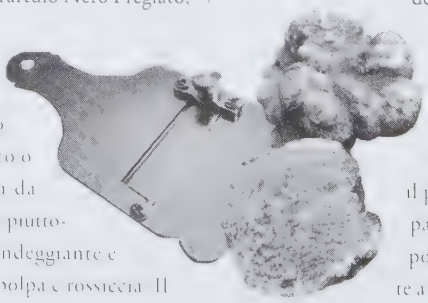
dizione latina ha conservato nelle Marche un uso frequente e genuini tratti di tipicità: ancora oggi la Sapa è tanto diffusa da trovare impiego persino come guarnizione per il gelato.

Associazione 'La Bona Usanza' – Via Ceresani, 11 – 60030 Serra de' Conti (AN) – Tel +39 334 3229360 – Fax +39 0731 878568 – labonausanza@libero.it

Tartufo di Acqualagna

Tutti colori del tubero

Il Montefeltro è terra di tartufi: nelle boscose valli appenniniche che collegano le Marche con la Romagna e la Toscana, querce, lecci e noccioli custodiscono un prezioso segreto. Ad Acqualagna, in particolare, i tartufi sono presenti tutto l'anno, un fenomeno che offre straordinarie possibilità di raccolta e una varietà di tipologia del tutto unica. Tra novembre e marzo si va in cerca del Tartufo Nero Pregiato, scuro e rugoso all'esterno, violaceo, se maturo, all'interno. Sempre in inverno ha inizio la stagione del Tartufo Bianchetto o 'Marzuolo', che matura da metà gennaio a fine aprile: piuttosto piccolo, ha forma tondeggiante e scorza liscia e chiara, la polpa è rossiccia. Il profumo è delicato: pur accompagnandosi spesso al Tartufo Bianco, non è altrettanto pregiato. In estate e in autunno, da maggio a fine dicembre, si raccoglie il Tartufo Nero Estivo, detto anche 'Scorzone' per l'aspetto bitorzoluto della scorza bruna: piuttosto grosso, ha polpa marrone venata di bianco. Non è particolarmente ricercato perché poco profumato.



Infine il Tartufo Bianco, celebrato, apprezzato, raro e costoso: la sua stagione va da ottobre a fine dicembre. La forma è irregolarmente tondeggiante, la scorza liscia e di colore giallognolo. Il colore della polpa varia dal bianco al nocciola al rosato. Il profumo è il più intenso, l'aroma il più deciso, il gusto tanto particolare che ne bastano poche fette, rigorosamente a crudo, per donare un carattere sorprendente a qualsiasi piatto. Nel Montefeltro con questo tartufo si prepara la Pasta di Tartufo Bianco: unici ingredienti il Tartufo, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

ATAM Associazione Tartufai Appennino Marchiguano – Via Leopardi, 4 – 61041 Acqualagna (PU)

Vernaccia di Serrapetrona

Dolce spumante

"Domine, Domine quare non Borgianasti regiones nostras", (Signore, Signore, perché non hai reso le nostre terre come Borgiano?). Il riferimento è alla frazione di Borgiano, nel comune di Serrapetrona. L'epoca il Medioevo. L'esclamazione è attribuita a un mercenario polacco, rimasto impressionato dalla bellezza dei luoghi e dalla bontà del vino. Certamente la Vernaccia di Serrapertona è un vino antico, con ogni probabilità l'ultimo esemplare delle Vernacce dolci tanto diffuse e amate nel Medioevo. Una produzione piccola e pregiata, un vino del tutto particolare, un territorio limitato e definito. La DOCG 'Vernaccia di Serrapetrona' fa riferimento esclusivamente alle uve raccolte e vinificate nel territorio compreso tra Serrapetrona, Belforte del Chienti e San Severino Marche: le uve Vernaccia Nera, coltivate tra questi colli dai suoli aridi e sabbiosi, diventeranno la base per la produzione del vino, presenti almeno per l'85%. A queste si uniscono basse percentuali di Sangiovese, Montepulciano e Ciliegiolo. Le uve subiscono un leggero appassimento prima di essere vinificate: dopo la vendemmia, poco più della metà delle uve viene pigiato e lasciato macerare, mentre i grappoli rimanenti vengono legati a coppie ai graticci e lasciati appassire. Intorno a gennaio anche queste uve vengono pigiate: il mosto che se ne ricava viene unito al vino già ottenuto. Il tutto viene poi fatto fermentare per due volte: in genere viene seguito un metodo simile allo Charmat, ma pochi produttori ricorrono ancora alla rifermentazione in bottiglia. Il vino rosso spumante ottenuto da questo processo del tutto particolare è presente nelle versioni Secco e Dolce. Versata in un ampio calice a coppa, la Vernaccia di Serrapetrona mostra un colore rosso violaceo intenso e luminoso e una spuma sottile e persistente. Una profumata fragranza di fiori introduce a un sapore vinoso, fruttato e ricco di aromi. Si serve come vino da dessert tradizionalmente in abbinamento alle tipiche Beccute, pagnottelle di farina di mais e frutta secca, ma è ottimo anche con altri dolci locali, dal Pan Nociato ai Caval lucci fino ai Bostrenghi e, in generale, con la pasticceria secca. In zona è diffusa anche l'abitudine di produrre con le stesse uve un vino fermo

Consorzio Tutela del Vino Spumante DOCG Vernaccia di Serrapetrona – c/o Municipio – 32020 Serrapetrona (MC)

Vincisgrassi

Le lasagne del principe

La prima descrizione di questo ricco e sontuoso piatto risale al 1873: nel *Cuoco Maceratese*, Antonio Nebbia nomina i 'princisgras'. Tuttavia, secondo la tradizione popolare, il piatto, simbolo della gastronomia marchigiana, sarebbe invenzione di uno straniero: il curioso nome della portata deriverebbe, infatti, da quello del principe Windisch Graetz, il generale che, nel 1799, al comando dell'esercito austriaco, strappò Ancona all'Armata Repubblicana Francese

In realtà si tratta di un piatto nato per riutilizzare gli avanzi di pasti importanti: si inserisce in quella geografia delle lasagne che collega Bologna con Napoli. Numerose le varianti, tante quante sono le famiglie che ancora portano in tavola questo piatto, ma la discussione più accesa riguarda il pomodoro: alcuni ritengono che i Vincisgrassi siano nati quando ancora il pomodoro non era arrivato in Italia, quindi non lo uniscono al sugo, considerandolo un'aggiunta posteriore; altri invece lo ritengono un ingrediente fondamentale del piatto

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 500 g di salsa besciamella; 100 g di cervella di vitello, già lessata; 100 g di animelle di vitello, già lessate; 100 g di filoni di vitello, già lessati; 3 fegatini di pollo; 100 g di prosciutto cotto a dadini; 30 g di funghi secchi; 1 cipolla; concentrato di pomodoro; burro; brodo di carne; Parmigiano grattugiato; cannella in polvere; sale. Per la pasta: 350 g di farina di grano tenero; 200 g di semola di grano duro; 3 uova; Marsala secco; burro; sale.

Per la pasta: formare sulla spianatoia la fontana con i due tipi di farina; rompere al centro le uova e unire 40 g di burro ammorbidito, 3 cucchiaiate di Marsala e un pizzico di sale. Impastare dapprima delicatamente, poi energicamente, fino a ottenere un composto omogeneo e liscio; stendere la pasta con il matterello in una sfoglia spessa 2 o 3 mm, quindi tagliarla in rettangoli, disporli su un canovaccio infarinato e lasciarli asciugare.

Per il ragù: rosolare a fuoco dolce in una casseruola con una noce di burro i dadini di prosciutto e la cipolla affettata sottilmente; aggiungere i funghi precedentemente ammollati e strizzati, bagnare con poco brodo e lasciar cuocere per circa 15 minuti. Stemperare il concentrato di pomodoro in un mestolino di brodo caldo, profumare con la cannella e aggiungere il composto nel tegame, quindi lasciarlo addensare per circa mezz'ora. A parte far rosolare con una noce di burro i fegatini affettati. Aggiungere al sugo la cervella, le animelle e i filoni tagliati a pezzetti, aggiustare di sale e lasciar cuocere il tut-

o per circa un'ora, sorvegliando la cottura perché il sugo non diventi troppo denso. A pochi minuti dal termine unire i fegatini rosolati e 4 o 5 cucchiaiate di besciamella.

In una capace pentola portare a bollore abbondante acqua, salarla e scottarvi i rettangoli di pasta immergendoli pochi per volta; sgocciolarli di volta in volta, raffreddarli in acqua fredda, quindi sgocciolarli nuovamente e porli su un canovaccio da cucina inumidito.

In una teglia da forno ben imburrata formare uno strato di pasta, quindi ricoprire con il sugo e spolverizzare con abbondante Parmigiano grattugiato. Procedere alternando gli strati di pasta e sugo fino a esaurire gli ingredienti; terminare con uno strato di pasta. Lasciar riposare i Vincisgrassi, coperti, per una notte prima di gustarli. Completare infine con la rimanente besciamella e passare in forno già caldo a 180 °C per circa mezz'ora.

Vino di Visciole

Per battesimi e matrimoni

La dicitura corretta per l'immissione in commercio è "bevanda aromatizzata a base di vino e Visciole"; il nome con cui è conosciuto e apprezzato da secoli nelle colline dell'entroterra tra Pesaro, Urbino e Ancona è Visner. L'usanza di profumare il vino con frutta e aromi, diffusa già nell'antichità greca e romana, era particolarmente radicata nel Medioevo. Dal Quattrocento la produzione di Visner è attestata e documentata: il duca di Urbino Federico da Montefeltro – riferisce il suo biografo Vespasiano da Bisticci – non voleva bere altro vino che non fosse "de ciriege o de granate", di ciliegie o di melograno. Del resto in quest'area la Visciola, il frutto del Ciliegio Acido (*Prunus cesarus L*) ha una vasta diffusione. I frutti, in gran parte snocciolati, ma in parte pestati con i noccioli, vengono raccolti in una damigiana, coperti con vino rosso della zona e zuccherati generosamente. Il Vino di Visciole fermenta per 2 mesi nella damigiana, che va agitata di tanto in tanto. Il liquido ottenuto viene poi filtrato; si aggiunge una parte di alcol, quindi si lascia riposare ulteriormente il Visner prima di imbottigliarlo. Le proporzioni della ricetta variano da zona a zona, ma il risultato è sempre un vino dolce e delicato, dalla straordinaria intensità aromatica, ideale per accompagnare tutti i dolci secchi della ricchissima tradizione marchigiana oltre che per un brindisi propiziatorio: un tempo con il Visner si festeggiava la nascita di un bambino; una parte di Vino di Visciole veniva quel giorno messa da parte e conservata per il giorno del matrimonio del nuovo nato, per festeggiare con un nuovo brindisi

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio nelle Marche.

AMARENA DI CANTIANO

A Cantiano si fanno Amarene così buone che si dice che lo stesso Fabbri sia venuto qui per impararne la ricetta. La materia prima sono le Visciole di Cantiano, giustamente mature e selezionate, cotte senza aggiungere acqua ma solo lo zucchero necessario. Conservate in barattoli di vetro, arricchiscono gelati e torte

CAPRINO AL LATTICE DI FICO

La particolarità di questo formaggio, prodotto nel Montefeltro, risiede nella tecnica utilizzata per cagliare il latte di capra: un ramo di fico inciso viene immerso nel latte e utilizzato per mescolarlo finché la coagulazione non sarà completa. Il tempo è fondamentale: un minuto di troppo e il formaggio sarà amaro.

CARCIOFO VIOLETTO PRECOCE DI JESI

Piccolo e saporito, è caratterizzato da brattee verdi orlate di viola. Si tratta di una varietà precoce, che viene in genere raccolta nei primi giorni del mese di marzo, coltivata localmente da secoli in modo naturale. Particolarmente tenero, il Carciofo Violetto si può gustare sia cotto sia crudo: inoltre è adatto ad essere conservato sott'olio.

CONIGLIO IN PORCHETTA

Coniglio farcito con un battuto di finocchio selvatico, pancetta, prosciutto crudo, salame, aglio e con il suo fegatino a pezzetti. Legato e cotto in forno, il Coniglio in Porchetta è servito a fette.

FORMAGGIO DI FOSSA DI TALAMELLO

Come a Sogliano al Rubicone, a Talamello il formaggio invecchia in fossa: qui, nell'alta val Marecchia, le cavità naturali sono più piccole. Le modalità di preparazione sono simili: la base è il latte ovino o vaccino, o entrambi miscelati. Nel mese di agosto il formaggio è chiuso in sacchi e calato nelle fosse foderate di paglia, dove stagiona fino in autunno inoltrato. Tipicamente deformato, ha crosta ricoperta di muffe; la pasta presenta spesso fessure colanti di grasso. Intenso e ricco l'odore, acidulo e leggermente amaro il sapore, più delicato di quello di Sogliano.

LONZINO CON COTENNA

La parte di carne compresa tra il carrè e il lombo del maiale, con attaccata la cotenna, viene rifilata e conciata con sale grosso, pepe, aglio e vino rosso. Leggermente affumicato e stagionato per almeno 6 mesi, il Lonzino con cotenna è prodotto in tutta la regione.

MACCHERONCINI DI CAMPOFILONE

Una specialità attestata fin dal Quattrocento: si preparano lavorando farina di grano duro e uova, senza aggiunta di acqua, fino a ottenere una pasta dura ma elastica e porosa. La sfoglia sottilissima che se ne ricava viene tagliata a coltello per ottenere maccheroncini fini come fili. Una volta essiccati, si cuociono in acqua salata e si condiscono a piacere: ragù di rigaglie nelle zone dell'interno, sugo di frutti di mare sulla costa.

RICOTTA SALATA

In tutte le zone interne della regione si prepara la Ricotta, ovina e vaccina: per renderla più conservabile si è diffusa la pratica di salare questo formaggio mentre si trova ancora negli stampi. La salagione si protrae per una settimana: raggiunta una consistenza soda, la Ricotta viene estratta e posta a stagionare per un paio di mesi. La forma, a tronco di cono, è ricoperta da una crosta grigiastra, mentre la pasta è bianca e compatta. Il gusto sapido la rende adatta sia per essere assaporata al naturale sia per la grattugia.

TACCONI

Una sorta di tagliatelle, spesse e rustiche, preparate miscelando farina di grano tenero e farina di fave: il tutto viene impastato con acqua e uova e steso con il matterello. I Tacconi, lessati in acqua, saporiti, pastosi e leggermente dolci, si condiscono per tradizione con il sugo di funghi: una delizia nata dalla necessità di sostituire, almeno in parte, la preziosa farina di frumento con quella ricavata macinando le fave essiccate, un tempo più economica e facile da reperire.

VISCIOLATA

Un'altra delizia a base di Visciole: le ciliegie, essiccate al sole e conservate in barattoli o in sacchi di tela, possono essere assaporate al naturale oppure possono essere utilizzate come base per la Visciolata. In questo caso le Visciole secche vengono bollite nel vino zuccherato e profumato con cannella e chiodi di garofano. Raffreddata, la Visciolata viene sigillata nei vasi di vetro, dove riposa per 2 o 3 mesi prima di essere consumata

LAZIO

Abbacchio

Una tradizione pasquale

"De Tiburtino veniet pinguissimus agro haedulus et toto grege mollior, inscius herbae / necdum, ausus virgas humilis mordere salicti, / qui plus lactis habet quam sanguinis." (Giovenale, *Satire*, XI, 65-69). Nell'antica Roma, ai tempi di Giovenale – come ancora oggi – era costume servire come prelibatezza "un capretto grasso, della campagna di Tivoli, il più tenero di tutto il gregge, ancora ignaro dell'erba, che non ha mai potuto mordere i bassi rami del salice, e che ha più latte che sangue". Questa è la definizione dell'abbacchio, l'agnello da latte

L'abbacchio romano, macellato entro i 40 giorni di età, proviene da razze Sarda, Comisana, Sopravvissana, Massese, Merinizzata, allevate allo stato libero o semibrado. Le cardi chiarissime e morbidissime, solo leggermente venate di grasso, sono la caratteristica dell'Abbacchio. Tradizionale piatto di Pasqua, si cucina alla cacciatora, arrosto o a 'scottadito'.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 1/2 Abbacchio, di circa 1,2 kg di peso; 3 acciughe sotto sale; aglio; salvia; rosmarino; timo; peperoncino fresco; vino bianco secco; aceto; olio extravergine di oliva; sale; pepe.

Tagliare l'abbacchio a pezzi piuttosto grossi e disporli in una teglia da forno insieme con qualche rametto di salvia, rosmarino e timo e 2 spicchi d'aglio sbucciati; irrorare con un filo d'olio, salare e pepare. Cuocere in forno già caldo a 180 °C per circa 50 minuti o fino a quando l'Abbacchio non risulterà ben dorato, aggiungendo mezzo bicchiere di vino a circa metà cottura. Tritare le acciughe diliscate e dissalate insieme con qualche ago di rosmarino, un peperoncino privato dei semi e uno spicchio d'aglio.

Stemperare il trito ottenuto con qualche goccia di aceto. Sfornare l'Abbacchio, pennellarlo con la salsa alle acciughe e passarlo in forno caldo ancora per qualche minuto, in modo che il liquido possa evaporare completamente. Servire ben caldo, accompagnato da patate arrosto

Aleatico di Gradoli

Dal bastone del demonio

Gradoli, Grotte di Castro, San Lorenzo Nuovo e Latera, allineati a pochi chilometri dalla sponda nordoccidentale del Lago di Bolsena, sono i centri di produzione dell'Aleatico di Gradoli DOC, il solo vino liquoroso del Lazio. Il vitigno Aleatico, probabilmente introdotto in Italia dai Greci, potrebbe essere nato nei pressi di Gradoli per una sorta di magia: si racconta che da queste parti vivesse un un diavolo; rintanato in una grotta, ne usciva soltanto per tormentare gli abitanti del paese. Dopo molti tentativi di ucciderlo da parte degli uomini più coraggiosi, la salvezza arrivò inaspettata: un leone prese possesso della spelonca del demonio; questi, al suo ritorno a casa, cercò di cacciare l'intruso, ma fu battuto dalla belva e dovette tornarsene all'Inferno. Stanco, il leone si addormentò appoggiato al bastone del demonio, che era rimasto lì, conficcato nel suolo. Il mattino dopo, dove c'era il bastone era spuntata una vite di Aleatico. Da allora l'Aleatico non ha cessato di essere coltivato, dai suoi acini si ottiene un vino rosso prodotto in tre tipologie: Aleatico di Gradoli, Aleatico di Gradoli Liquoroso e Liquoroso Riserva. Il primo è un vino da dessert dal gusto dolce e vellutato, ricco di note fruttate. Il Liquoroso, vinificato dopo un lieve appassimento delle uve, assume intensità e morbidezza particolari. Dopo 2 anni di affinamento in botti di rovere nasce il Liquoroso Riserva.

Cantina Sociale di Gradoli – Via Roma, 31 – 01010 Gradoli (VT)

Bucatini all'Amatriciana

Il sugo dei pastori

Dalla cittadina di Amatrice deriva uno dei piatti più noti d'Italia: gli abitanti del luogo lo preparavano già prima dell'introduzione dei pomodori in Europa. Era un sugo 'bianco', rapido da preparare, chiamato 'Gricia': i pastori di Amatrice, recandosi a Roma per il mercato, insegnarono la ricetta ai Romani, e da questi appresero, in seguito, ad aggiungere il pomodoro.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 400 g di Bucatini; 200 g di guanciale di maiale in una sola fetta; 300 g di pomodori maturi; 1 cipolla; olio extravergine di oliva; vino bianco secco; peperoncino in polvere; Pecorino grattugiato; sale.

Tagliare il guanciale a cubetti e porlo a rosolare in un tegame con un filo di olio: non appena il grasso si sarà sciolto, togliere il guanciale dal tegame e tenerlo da parte. Nello stesso tegame far imbiondire la cipolla affettata finemente, quindi unire il peperoncino, sfumare con poco vino bianco e aggiungere i pomodori, precedentemente sbollentati, spellati e ridotti a filetti. Lasciar cuocere per circa 10 minuti, quindi unire il guanciale e salare. Nel frattempo portare a bollore abbondante acqua in una capace pentola, salare al bollore e cuocere i Bucatini; scolarli al dente, condirli con il sugo e servire, accompagnando, a parte, con Pecorino grattugiato.

Caciofiore Romano

Con i fiori di cardo

Cacio e fiore di carciofo o di cardo selvatico: il nome di questo particolare Pecorino ne riassume le caratteristiche fondamentali. Il formaggio, infatti, tipico delle campagne intorno alla Capitale, si prepara tra ottobre e giugno, aggiungendo al latte crudo ovino il caglio vegetale. Già nel I secolo d.C. Columella, nel *De re rustica*, raccomandava l'impiego del fiore di cardo, dei semi di cartamo, o del latte di fico, per un formaggio di ottima qualità. La tradizione è sopravvissuta e riceve oggi nuovo impulso. I fiori di *Cynara Cardunculus* e di *Cynara Scolymus* si raccolgono in estate, quando il loro colore viola è più intenso. Essiccati, vengono privati degli stami, che vengono poi posti in ammollo in acqua: l'infuso filtrato va unito al latte ovino per ottenere la cagliata. Il latte proviene da pecore allevate nella zona, appartenenti alle razze Sarda, Comisana, Massese e Sopravvissana.

La cagliata viene rotta in due fasi, quindi, dopo un breve riposo, viene estratta e lasciata spurgare in forme quadrate. Salato a secco con sale marino, il Caciofiore della campagna romana stagiona per uno o 2 mesi. L'aspetto del Caciofiore è quello di un panetto quadrato di 10 cm di lato. La crosta è giallastra e rugosa; la pasta è burrosa, lievemente occhiata e compatta.

Il profumo del carciofo si ritrova nell'odore del formaggio, ricco e persistente; il sapore del Caciofiore è deciso, pastoso, leggermente amarognolo ma mai salato.

Cooperativa Agricoltura Nuova – Via Valle di Perna, 315 – 00129 Roma

Carciofi alla Giudia

Alla fine del digiuno

Gli Ebrei di Roma li mangiavano, secondo la tradizione, al termine del digiuno del Kippur. La comunità ebraica, presente nella città da secoli, fu confinata nel ghetto nel 1555 per volontà di Papa Paolo IV, nel rione Sant'Angelo, presso il teatro di Marcello. Qui si è consolidata una tradizione culinaria tipica in seno alla gastronomia romana. Tra i più famosi piatti primeggiano i Carciofi alla Giudia: l'ingrediente fondamentale sono le Mammole, i carciofi romani privi di spine.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 8 carciofi Mammole; 1 limone; olio di oliva; sale; pepe.

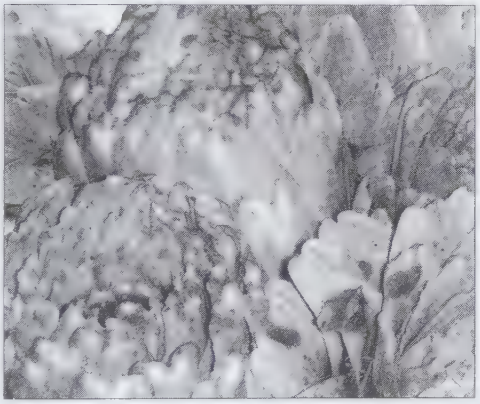
Mondare i carciofi privandoli delle foglie esterne più dure e fibrose, eliminando le punte; tagliare i gambi a un'altezza di circa 5 cm, quindi sbucciarli con un coltellino. Allargare le foglie dei carciofi a formare dei fiori e immergerli, man mano che sono pronti, in acqua ghiacciata acidulata con succo di limone. Scaldare abbondante olio nella padella per i fritti; asciugare i carciofi, salarli e peparli internamente e immergerli nell'olio caldo; lasciarli cuocere per 10-15 minuti, rigirandoli spesso e facendo attenzione che non brucino. Sgocciolare i carciofi e trasferirli su carta assorbente da cucina perché perdano l'unto in eccesso. Al momento di servire il piatto, friggere nuovamente i carciofi per pochi minuti in olio caldo, sgocciolarli, salarli, peparli e servirli ben caldi.

Carciofo Romanesco

Il carciofo senza spine

Non c'è rosa senza spine, ma un carciofo sì. Il Carciofo Romanesco del Lazio IGP ha una testa rotonda, formata da brattee serrate intorno a un piccolo foro centrale. Verde sfumato di viola il colore. I più grossi sono chiamati Mammole o Cimaroli, con un diametro mai inferiore ai 10 centimetri. Le coltivazioni delle qualità Castellammare e Campagnano si estendono in alcuni comuni delle province di Viterbo, Roma e Latina, dove la produzione, presente da sempre, si

è intensificata a partire dal secondo dopoguerra. Le tecniche colturali sono piuttosto complesse; il periodo della raccolta può avere inizio nel mese di gennaio ma, in funzione delle variabili climatiche, si può protrarre anche fino a maggio. Tenero, dolce e saporito, questo carciofo è particolarmente apprezzato in cucina, soprattutto per le sue dimensioni e perché, data l'assenza di spine, lo scarto è limitato. Classica la preparazione dei Carciofi alla Romana, in cui le Mammole vengono imbottite con un trito di aglio, mentuccia, prezzemolo e pangrattato e cotte in tegame. Altrettanto tipici i Carciofi alla Giudia. Non solo: il Carciofo Romanesco del Lazio IGP è ottimo da gustare crudo, tagliato in insalata o in pinzimonio.



Consorzio Tutela Carciofo Romanesco – Via Carlo Cavalieri, 1/A – 00052 Ladispoli (RM) – m.cerveteri@cia.it

Coda alla Vaccinara

Un capolavoro col 'quinto quarto'

Il 'quinto quarto' di bue, le frattaglie, la testa e la coda, tutte le parti che non potevano essere vendute, erano parte della ricompensa degli operai dell'antico mattatoio di Roma: i vaccinari portavano le parti di scarto raccolte alle trattorie vicine al macello, nel Testaccio, perché venissero cucinate. Qui, in queste cucine, sono nati molti piatti poveri – creati per la necessità di utilizzare gli scarti – ma ricchi di gusto e di sostanza: tante specialità romane come i Rigatoni con la Pajata, le Animelle fritte, la Trippa, la Testina al forno e soprattutto la Coda alla Vaccinara.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 1,2 kg di coda di bue tagliata in tronchetti; 100 g di lardo; 1 carota; 1 cipolla; 1 porro; 1 gambo di sedano; 4 cuori di sedano bianco; aglio; prezzemolo; concentrato di pomodoro; vino bianco secco; olio extravergine di oliva; 1 foglia di alloro; cannella in polvere; sale; pepe.

Lavare la coda, scottarla per pochi minuti in acqua bollente salata e aromatizzata con la foglia di alloro, quindi sgocciolarla e tenerla da parte.

Tritare finemente il lardo, la carota, la cipolla, il porro, il gambo di sedano e uno spicchio d'aglio; far rosolare il trito in un capace tegame, meglio se di terracotta, con 2 cucchiaiate di olio; unire la coda asciugata e lasciarla insaporire, quindi salare, pepare e bagnare con mezzo bicchiere di vino. Quando il vino sarà evaporato, aggiungere 2 cucchiai di concentrato di pomodoro stemperato in un mestolo di acqua calda. Incoperchiare e lasciar cuocere, a fuoco molto moderato, per circa 3 ore e mezza, mescolando di tanto in tanto e bagnando con altra acqua calda se necessario. Nel frattempo lavare i cuori di sedano e tagliarli a pezzetti. Trascorso il tempo indicato, profumare con un pizzico di cannella, unire il sedano alla coda di bue e lasciar cuocere per altri 30 minuti o fino a quando il sedano risulterà tenero e la carne si staccherà dagli ossi. Servire la Coda alla Vaccinara ben calda.

Coppiette di Cavallo

Da gustare nelle 'fraschette'

Carne magra di cavallo tagliata a strisce sottili e lunghe una decina di cm; una concia di sale, pepe, peperoncino e altri aromi. Legate a due a due con un filo, per tradizione rosso, le listerelle di carne vengono vengono appese a seccare e a subire una leggera affumicatura nella cappa del camino. Le Coppiette di Cavallo, tipiche di Ariccia e dei Castelli Romani, oltre che della Ciociaria, sono oggi estremamente rare. Un tempo era facile acquistarle dai venditori ambulanti o gustarle nelle osterie di campagna, le 'fraschette', insieme a un bicchiere di vino dei Castelli. Negli ultimi anni la carne di cavallo è diventata difficile da reperire: forse per questo si sta diffondendo l'abitudine di sostituirla con carne di maiale e a volte di manzo. Il procedimento di lavorazione è ri-

masto quello tradizionale, ma ovviamente il gu-
sto è diverso. Particolari le Coppiette di carne di
vacca Maremmana prodotte a Marcellina, in
provincia di Roma: insaporite con sale, rosma-
rino e con l'immancabile peperoncino, vengono
fatte seccare in forno in due riprese e poi la-
sciate riposare in ambienti asciutti.

*Macelleria Equina di Maurizio Sabatucci – Piaz-
za L. Sabatini, 22 – 00040 Albano Laziale (RM)*

Est! Est!! Est!!! di Montefiascone

Il coppiere del vescovo

I vigneti che circondano il Lago di Bolsena, da Bolsena a Capodimonte a Marta fino a Montefiascone, danno vita a un bianco fresco, da bere giova-
ne. Proprio a Montefiascone il vino ha ricevuto il suo curioso nome.

Enrico V nel 1111 viaggiava alla volta di Roma
per ottenere da Papa Pasquale II la corona del Sa-
cro Romano Impero. Al suo seguito c'era anche
il vescovo, Giovanni Defuk, grande estimato-
re di vini. Costui, a ogni tappa, mandava in
avanscoperta il proprio coppiere con l'incarico
di individuare i luoghi di ristoro dove veniva-
no serviti i vini migliori. Il segnale convenuto
era la scritta "Est!" apposta sulla porta delle oste-
rie. Giunto a Montefiascone, il coppiere assag-
giò il vino bianco locale, e lo trovò così buono
da dedicargli una menzione speciale: tre volte
"est", e un crescendo di punti esclamativi! La
tomba di Defuk si trova nella chiesa di San
Flaviano, proprio a Montefiascone: probabil-
mente, conquistato dal vino e dalla bellezza del
luogo, il vescovo decise di trascorrere in queste
terre i gli ultimi giorni della sua vita, anche se la
leggenda narra che fu proprio il vino, bevuto
smodatamente, a ucciderlo. L'Est! Est!! Est!!!
di Montefiascone DOC è buono davvero: un co
lore chiaro, di una delicata sfumatura tra il
verde e il paglierino; un profumo fine e sottil-
mente aromatico, gentilmente fruttato di mela;
un gusto secco, fresco e armonico. Si produce a
partire da uve Trebbiano toscano, Malvasia bian-
ca toscana e Rossetto (Trebbiano giallo). L'Est!
Est!! Est!!! va bevuto entro il primo anno di
vita, a una temperatura di 8 °C, in abbinamen-
to ad antipasti, primi piatti o secondi di pesce

*Cantina di Montefiascone – Via Cassia, 22 –
01027 Montefiascone (VT) – www.cantinadi
montefiascone.it – estestest@tin.it*

Fragole di Nemi

Il trionfo del 13 giugno

Il 13 giugno è la festa di sant'Antonio: ogni anno, a Roma, questa ricorrenza veniva festeggiata con il 'trionfo delle fragole': cesti colmi dei piccoli frutti rossi, provenienti dai Castelli Romani e da Nemi, venivano portati, come in processione, per le vie della città. Nemi continua questa tradizione, abbandonata dalla Capitale forse dopo la presa della città da parte dello Stato Italiano, nel 1870: la prima domenica di giugno le donne del paese sfilano nel costume da 'fragolare' e offrono cestini di fragole alla gente. Le fragolare avevano il compito di seguire la maturazione dei frutti, proteggendoli dalle erbacce, dagli insetti e dagli uccelli, quindi di coglierli e selezionarli. Nella zona dei Castelli Romani e in particolare a Nemi la coltivazione delle fragole è un'attività radicata. I frutti si coltivano sulle terrazze che digradano verso il lago, all'aperto o nelle serre, per consentire un periodo di raccolta che si protrae da maggio a Natale. Due le varietà prodotte: le 'Fragoline', piccole, ovali o tondeggianti, e i 'Fragoloni', molto più grandi; entrambe dolci, saporite e succose.

Frascati

Il vino di Roma

Tra i più famosi, tra i più citati, tra i più amati: il vino di Frascati, cantato e celebrato nella canzone e nella poesia popolare romanesca, è un bianco "che canta l'inni e te 'mbadiera er core". Erede, anche se non diretto, dei vini dell'antica Roma, fu apprezzato da Papi e sovrani. Oggi la zona di produzione del Frascati DOC si estende nei comuni di Grottaferrata, Montecompatri, Monteporzio Catone e in parte del comune di Roma, oltre che, naturalmente, in quello di Frascati. Su queste colline si coltivano i vitigni alla base della vinificazione: Malvasia bianca di Candia, Trebbiano toscano, Greco e Malvasia del Lazio. Ne deriva un vino dal colore paglierino brillante, intensamente profumato, ricco di note floreali, dal gusto vellutato e insieme fresco, fine e pieno. Bevuto giovane, si sposa a piatti di pesce e di verdura, ma anche ai secondi tradizionali del Lazio e alle tipi-

he Coppiette. Particolare la produzione di Fracati Cannellino DOC: Malvasia del Lazio, Trebiano giallo e verde, Bombino, Bellone e Grechetto le uve che, lasciate appassire sulla pianta, engono raccolte manualmente e vinificate. Dorato, fragrante, morbido e dolce, il Frascati Cannellino, per il suo gusto fruttato e mielato è un ottimo vino da meditazione o da dessert.

Consorzio Tutela Denominazione Frascati – Piazza Donatori di Sangue – 00044 Frascati (RM) – www.consorziofrascati.it

Kiwi di Latina

Un 'esotico' frutto nostrano

Molti considerano il kiwi un 'frutto esotico', e non a torto: originario della Cina, è coltivato in Italia solo dagli anni Settanta. Nella zona di Latina questo frutto ha trovato un ambiente a lui congeniale

rché simile a quello delle regioni da cui proviene: clima temperato umido, tanto sole e terreni uvionali; ma soprattutto in queste campagne è

dicata la tradizione di oduttr uva da tavola. cui coltura richiede etodologie assimilabili quelle di cui ha bisogno kiwi, non a caso chia ato un tempo 'uva spi cinese'. In questo terorio, a pochi decenni ll'introduzione della ltivazione si è svilup ta una specializzazioe importante, attestata dal riconoscimento l'IGP. Ventiquattro comuni in provincia di La- a e di Roma forniscono la maggior parte della oduzione nazionale, collocandosi in una posizione di primo piano anche a livello mondiale. I frutti riconosciuti dalla IGP appartengono alla cultivar Hayward della *Actinidia Deliciosa*: raccolti tra ottobre e novembre, hanno forma ellissoidale e buccia ricoperta da una peluria di colore marrone chiaro. La polpa, di colore verde smeraldo, presenta un cuore bianco circondato da semi neri. Tenero sodo e succoso, il Kiwi di Latina IGP ha sapore dolce, piacevolmente contrastante con una nota di fondo acidula.

Consorzio di Tutela IGP Kiwi Latina – Via Umberto I, 80 – 04100 Latina – www.kiwilatina.com

Maritozzi

Il dolce delle fidanzate

Il primo venerdì di marzo i giovani donavano alle loro fidanzate questi dolci, che forse proprio a questa usanza devono il nome di Maritozzi. Ma Maritozzi non è l'unico nome con cui sono conosciuti: si chiamano, infatti, anche Panmariti, Panpariti e Martelli, oltre che Quaresimali, poiché nel Medioevo erano considerati un dolce adatto a rompere, in qualche modo, l'astinenza dettata dal precetto religioso. In realtà i Quaresimali di allora erano più piccoli dei Maritozzi e venivano preparati con un impasto leggermente diverso, più povero: 'er santo maritozzo' era il Maritozzo di magro. Probabilmente derivati dalle pagnotte dolci dell'epoca romana, i Maritozzi si preparano in tutto il Lazio. La ricetta è stata illustrata da Giuseppe Gioacchino Belli, grande poeta dialettale romano ottocentesco, che li definisce "Pani di forma romboidale composti di farina, olio, zucchero e talvolta canditure, o anaci o uve passe". Farina, lievito di birra, acqua, uova, zucchero e poco sale sono gli ingredienti dell'impasto, che deve riposare e gonfiarsi prima di essere arricchito con pinoli, uva passa e scorza d'arancia candita. Formate le pagnottelle, si lasciano lievitare ancora prima della cottura in forno. Soffici, dorati e fragranti, i Maritozzi un tempo erano preparati dalle donne come scorta di cibo da consegnare ai mariti che si avviavano al lavoro nei campi: oggi si gustano nelle pasticcerie, completati da panna montata o da crema pasticcera.

Marzolina

Primavera saporita

Nel mese di marzo, quando le capre danno il primo latte, nelle campagne ciociare si produceva un formaggio detto appunto Marzolina. Nonostante il nome evochi sensazioni fresche e delicate, di fiori e di primavera, la Marzolina è un caprino dal gusto deciso e intenso: ha la forma di un cilindro allungato, privo di crosta o coperto da un sottile strato giallastro. Oggi la stagionalità non è più così vincolante, ma se il latte è quello delle capre che hanno appena finito di allattare e

che si sono alimentate con le erbe novelle della primavera, la Marzolina acquista una qualità senz'altro migliore. Il procedimento di lavorazione è quello tradizionale: al latte di due mungiture si unisce il caglio, in genere di capretto. Rotta la cagliata, la massa viene posta a spurgare nelle piccole forme cilindriche dette 'fiscelle'. Pressata e modellata a mano, la Marzolina viene salata, a secco o in salamoia. A questo punto il formaggio può essere gustato fresco, ricco della fragranza del latte di capra. In genere però i caprini maturano per alcuni giorni sui 'caialò', i graticci di legno, per poi proseguire la stagionatura in vasi di vetro, sotto vuoto o sott'olio.

I due diversi tipi di affinamento danno risultati differenti: la Marzolina stagionata a secco, più dura e friabile, è particolarmente piccante; quella sott'olio è morbida e pastosa e ha un sapore meno pungente, anche se comunque caratteristico e definito. In ogni caso, la Marzolina si può gustare da sola, magari condita, secondo il costume locale, con aglio o peperoncino. Il caprino molto maturo è adatto per essere grattugiato sulla pasta; tipici gli Gnocchi di patate al sugo di capra insaporiti con la Marzolina grattugiata.

Loris Benacquista - Via Caprinica, 11 – 03030 Campoli Appennino (FR)

Mortadella di Amatrice

Conservata nel nocciolo

Amatrice, vicino ai Monti della Laga e al confine con l'Abruzzo, non è solo la patria dei famosi Bucatini, ma è anche terra di formaggi e salumi. In particolare, la Mortadella qui viene preparata con un procedimento di lavorazione che la accomuna ai prodotti della norcineria umbra e abruzzese. Si realizza macinando finemente carni magre di maiale, spalla, lombo e arista; al trito si aggiungono sale e pepe, in grani e in polvere. Dopo qualche giorno di riposo, l'impasto viene modellato a forma ovale: al centro viene inserito un lungo lardello duro. Si avvolge quindi il tutto in pezzi di budello naturale, cucite ai lati. Si lega con lo spago e si comprime la Mortadella con assicelle di legno di nocciolo. Così confezionati, i salumi si uniscono a coppie e si appendono ad asciugare per alcuni giorni in ambienti riscaldati con il fuoco di un camino, che conferisce al prodotto finito una lieve affumicatura. La stagionatura prosegue per 3 o 4 mesi nelle cantine asciutte. Rimosse le stecche di legno, la Mortadella di Amatrice è pronta per essere affettata: nella sottile grana rosata della pasta spicca il bianco del lardello centrale. Il sapore di questo piccolo salume, lungo non più di 15 cm, è dolce ma deciso, talvolta venato di sfumature piccanti.

Olio Extravergine di Oliva Canino

Sin dai tempi degli Etruschi

Le tracce della civiltà etrusca sono presenti ovunque tra i poggi della campagna viterbese: furono proprio gli Etruschi a dare inizio alla coltivazione dell'ulivo e alla produzione di olio. In queste terre si produce oggi l'Olio Extravergine Canino DOP: da Ischia di Castro a Canino, da Tuscanica a Farnese, da Arlena a Cellere e a Tessenano, fino a Montalto di Castro e al mare. Protagonista della coltivazione è la varietà locale Caninese, unita alle cultivar Leccino, Pendolino, Maurino e Frantoio. Dal luminoso colore verde smeraldo, sfumato di riflessi dorati, quest'olio racchiude nel fresco profumo fruttato la fragranza dell'oliva matura. Il sapore, intenso e definito, lascia un retrogusto piacevolmente amarognolo e piccante. Un gusto che si esalta a crudo, ma che si presta anche alla cottura: è ideale anche nella frittura.

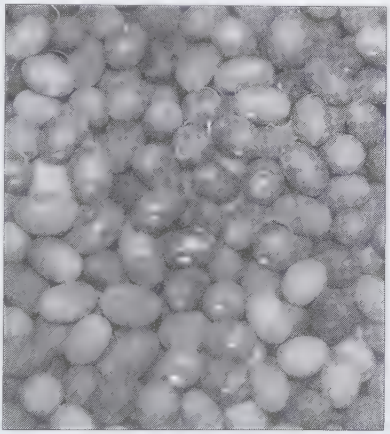
Oleificio Sociale Cooperativo di Canino – Via di Montalto, km 18 – 01011 Canino (VT)

Olio Extravergine di Oliva Sabina

L'olivone di Numa Pompilio

Duemila anni: questa l'età attribuita a un grande ulivo che si alza maestoso tra i campi di Canneto Sabina. Si racconta che sia stato piantato dal re Numa Pompilio in quello che era un terreno sacro alla dea Vacuna, dea del riposo dei campi, venerata dai Sabini. Tante le leggende cresciute insieme ai rami di quello che familiarmente viene chiamato 'l'olivone', e anche il calcolo dell'età della pian-

ta non può essere effettuato con certezza: considerato il più grande e vecchio ulivo d'Europa, ha di certo compiuto da qualche secolo i mille anni di vita. Con un tronco di oltre 7 m di diametro e una produzione annua di più di 12 quintali di olive, l'olivone di Canneto Sabina è un monumento vivente, testimone muto di secoli di storia. Inoltre, l'antichità della produzione di olio in Sabina è documentata da scritti di vari autori latini e da reperti archeologici emersi nell'area. Ancora, nell'abbazia di Farfa, in prossimità della quale cresce l'ulivo, è conservato il *Regesto Farfense*, compendio della storia e della tradizione olivicola di questa regione. In Sabina, tra la provincia di Roma e quella di Rieti si produce oggi un extravergine a marchio DOP. Leccino, Moraiolo, Raja, Carboncella e Pendolino, Frantoio, Moraiolo, Olivastrone, Salviana, Olivago e Rovesciala le varietà coltivate, da cui nasce un olio di colore giallo dorato, sfumato di verde se particolarmente fresco. Dal profumo fruttato, l'Olio Extravergine di Oliva Sabina DOP ha un sapore vellutato, dolce e aromatico, arricchito in gioventù da note amare.



Consorzio Tutela Olio Extravergine di Oliva Sabina Via Raffaele Piria, 8 - 00156 Roma

Olio Extravergine di Oliva Tuscia

L'olio di Viterbo

La Tuscia Viterbese, con le sue colline soleggiate, con i suoi fertili terreni vulcanici, con i suoi borghi e con le sue tradizioni, è la terra natale dell'Olio Extravergine di Oliva Tuscia DOP. Una DOP giovane per un prodotto antico, la cui storia ha inizio in epoca etrusca. Cinquantadue i comuni interessati dal disciplinare di produzione, tutti in provincia di Viterbo, compreso il capoluogo. In que-

st'rea si coltivano, si raccolgono e si lavorano le olive delle varietà che concorrono alla produzione dell'olio: tra le altre, Leccino, Frantoio, Caninese, Maurino, Pendolino, Moraiolo. Cultivar diverse, ognuna delle quali regala un diverso carattere all'olio, che può variare di volta in volta a seconda della tipologia di oliva dominante, ma che si distingue sempre per la grande personalità: verde smeraldo il colore, sfumato di riflessi d'oro; fresco e fruttato il profumo, che conserva la fragranza dell'oliva matura; ugualmente fruttato il gusto, che mantiene un perfetto equilibrio tra note di fondo amare e piccanti.

Società Cooperativa Oleificio Le Mosse – Località Processione – 01027 Montefiascone (VT)

Pane di Genzano

Il primo pane IGP

Vino e pane: un binomio storico, culturale e gastronomico inscindibile, carico nella sua semplicità di valenze simboliche, che nei Castelli Romani si riveste dei connotati della tipicità. Tra questi colli, affacciati sul Lago di Nemi, sorge il borgo di Genzano, dove la panificazione è un'arte. Gli abitanti del paese danno il merito del risultato all'acqua, all'aria e all'esperienza: un insieme di fattori che concorrono a definire un prodotto tanto speciale da essersi meritato – primo in Italia – il riconoscimento del marchio IGP. La farina di grano tenero si impasta con acqua, sale e lievito naturale, conservato di volta in volta dalla panificazione del giorno prima e rinfrescato quotidianamente. Una prima lievitazione e si modellano i pani, rotondi o allungati: le pagnotte, cosparse di cruschello vengono riposte in casse di legno foderate di teli di canapa. Qui ha luogo la seconda fase della lievitazione, al termine della quale si passa alla cottura, a temperatura elevata, meglio se in forno a legna. Sfornato, mostra una bella crosta scura, croccante e spessa, che custodisce una mollica soffice e leggera, completamente bianca, regolarmente alveolata. La fragranza sprigionata richiama il profumo del

grano e del lievito: sapido e gustoso, è perfetto per preparare bruschette; accompagna inoltre i salumi locali, dalla Porchetta alle Coppiette.

Consorzio Tutela Pane Casareccio di Genzano – Piazza della Repubblica, 14 – 00145 Genzano (RM) – Tel +39 06 9396113

Pecorino Romano

Il più classico dei pecorini

Accompagnava i legionari romani nelle spedizioni militari, per dare loro nutrimento ed energia; chiudeva i banchetti nei palazzi della nobiltà imperiale, già allora accompagnato da miele e frutta secca, ma non mancava sulle tavole della gente del popolo, in città come in campagna. Varrone e Plinio il Vecchio nei loro scritti ne hanno illustrato le fasi di lavorazione. Probabilmente di origini ancora più antiche, forse riconducibili addirittura alla preistoria, il più classico dei Ppecorini si prepara da secoli non solo in Lazio, ma anche in Sardegna e in Toscana, nel Grossetano. Queste, infatti, sono le zone di produzione identificate dalla Denominazione di Origine Protetta Pecorino Romano. Si tratta di un formaggio a pasta dura e cotta prodotto esclusivamente con latte di pecore allevate allo stato brado nei territori riconosciuti dalla DOP. La lavorazione ha inizio con l'aggiunta del caglio di agnello al latte fresco, crudo o riscaldato. Alla rottura della cagliata in piccoli granuli seguono la cottura della massa e la pressatura nelle fascere. La salagione, particolarmente laboriosa, ha una durata di almeno 70 giorni, al termine dei quali il Pecorino è posto a stagionare: per un formaggio da tavola occorrono 5 mesi, che diventano 8 per un formaggio da grattugia. Di forma cilindrica, il Pecorino Romano DOP ha crosta color avorio o paglierino: la superficie può essere rivestita da teli di protezione. La pasta, compatta e soda, può essere leggermente occhiata: il colore va dal bianco al paglierino

Decisamente profumato e aromatico, il Pecorino Romano ha un sapore complesso e robusto, che diventa pungente nel formaggio da grattugia. Infiniti gli abbinamenti possibili per il formaggio da tavola: pane, verdure crude o cotte, frutta fresca e secca, miele, le tipiche fave, mai mellate o funghi

Quanto al formaggio da grattugia, definisce il gusto dei primi piatti della tradizione laziale: l'Amatriciana, la Carbonara, gli Spaghetti cacio e pepe.

Consorzio per la Tutela del Formaggio Pecorino Romano – Corso Umberto I, 266 – 08015 Macomer (NU) – www.pecorinoromano.net – info@pecorinoromano.net

Porchetta di Ariccia

Il piatto preferito di Nerone

Tante le località dell'Italia centrale, soprattutto tra Umbria e Lazio, che se ne contendono la paternità, ma la Porchetta più famosa è di sicuro quella di Ariccia. Del resto i fitti boschi di castagni e di querce che circondano la cittadina, alle pendici dei Colli Albani, sono ambiente ideale per i suini. Un tempo la vegetazione era ancora più rigogliosa e i maiali vi pascolavano liberi: ben presto gli abitanti misero a punto una ricetta gustosa per cucinare le carni suine. Una preparazione simile a quella attuale era già nota in età romana, derivata forse dai sacrifici di suini offerti agli dei, e si dice che fosse il piatto preferito di Nerone. Oggi per preparare la Porchetta si utilizza la carne di maialini di 6 o 7 mesi di età: disossata e rifilata, viene insaporita con sale, pepe, aglio, finocchio selvatico ed erbe aromatiche, quindi arrotolata e legata con uno spago. Infilata su un lungo spiedo, la Porchetta cuoce in forno: la tradizione richiede un forno a legna, ma spesso si utilizza il forno elettrico. Il grasso che si scioglie al calore del forno viene utilizzato per spennellare la carne durante la cottura, che si conclude quando la cotenna assume un colore dorato e una consistenza croccante: la carne deve però mantenersi tenera. Fragrante e profumata, la Porchetta si gusta calda o fredda, affettata finemente: il modo migliore per assaporarla è acquistarla da uno dei tanti venditori lungo le strade di Ariccia e dintorni, prelibato ripieno di un semplice panino.

Ricotta Romana

Quei bianchi coni nelle fiscelle

L'utilizzo del siero residuo della trasformazione del latte in formaggio era pratica già diffusa nell'antica Roma, dove era chiamata *caseus in fiscella pressus* o più semplicemente *caseus*; tuttavia il nome deriva da un'altra voce della lingua latina: *recoctum*, 'cotto nuovamente', che riflette la tecnica di produzione. La Ricotta Romana si ottiene dal siero di latte intero ovino: il disciplinare consente l'aggiunta di una piccola quota di latte di pecora intero. Il siero viene riscaldato fino a circa 90 °C

in caldaie, dove viene tenuto continuamente in movimento; il caglio non coagulato nel corso della cottura, destinata a produrre il formaggio, si addensa in fiocchi bianchi, che salgono in superficie: la massa affiorata viene lasciata riposare, quindi viene estratta e raccolta nelle fiscelle, canestri tradizionalmente di vimini, oggi spesso in plastica o in metallo, dove vi rimane fino al completo sgocciolamento del siero. Non sono previste né maturazione né stagionatura: il prodotto si consuma freschissimo. Tutte le fasi della lavorazione della Ricotta Romana DOP devono avvenire nel Lazio, da cui deve anche provenire il latte impiegato. Lo sgrondo nelle fiscelle determina l'aspetto esteriore della Ricotta: a forma di tronco di cono, la superficie è segnata dalle linee impresse dal cestello. Bianchissima, ha consistenza compatta ma morbida, leggermente umida, finemente grumosa. Delicatissimo il profumo, dolce il sapore, che riflette il gusto del latte.

Comitato Promotore della Denominazione di Origine Protetta Ricotta Romana – Via Raffaele Piria, 6 – 00156 Roma

Spaghetti alla Carbonara

Sono nati nel dopoguerra

Carbonara: il nome è entrato nel lessico comune, a indicare una specialità tutta romana, nel gusto, pieno e appagante, e negli ingredienti, semplici ma efficaci. Se l'espressione 'alla Carbonara' alluda ai Carbonari, o al carbone, con un richiamo al pepe nero macinato sugli spaghetti, o alla carboneria, la società segreta ottocentesca, non è chiaro. Certo è che di questi spaghetti non c'è menzione prima della seconda guerra mondiale, cosa che sembra dar ragione a chi pensa che siano nati in tempo di mercato nero, quando i romani compravano dagli americani uova in polvere e bacon.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 320 g di spaghetti; 200 g di guanciale; 4 uova; Pecorino ; olio extravergine di oliva; sale; pepe nero in grani.

Portare a bollore abbondante acqua in una pentola, salare all'ebollizione e cuocere gli spaghetti. Nel frattempo, tagliare il guanciale a dadini e farlo rosolare in un tegame leggermente unto di olio; spegnere il fuoco e conservare in caldo. In una zuppiera sgusciare 2 uova intere e 2 tuorli, sbatterli leggermente con la forchetta e amalgamarli con abbondante Pecorino grattugiato; condire con sale e pepe macinato al momento. Scolare la pasta al dente, versarla immediatamente nella zuppiera e mescolarla con il composto di uova; aggiungere il guanciale caldo, completare con una macinata di pepe, mescolare e servire.

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio nel Lazio.

BRESAOLA DI BUFALA

Si prepara a partire da rosa, girello e controgirello di bufala. La carne rifilata riposa per un mese in una salamoia a base di sale, pepe, aromi e schiuma di birra. Dopo 7 giorni di asciugatura ha inizio la stagionatura, che che dura diversi mesi Un prodotto particolare per intensità e carattere.

FAGIOLI CON LE COTICHE

Un piatto povero ma decisamente robusto: fagioli e cotenne di maiale lessati separatamente, quindi riuniti in un tegame e insaporiti con strutto, lardo o grasso di prosciutto, aglio, prezzemolo e concentrato di pomodoro

JACCOLI

Spaghettoni rustici preparati con farina, acqua e sale, stesi e fatti rotolare con le mani unte di olio di oliva. gli Jaccoli, chiamati anche 'Maccheroni a fezze', si servono conditi semplicemente con olio, aglio, peperoncino e un'abbondante spolverata di Pecorino grattugiato.

LENTICCHIA DI ONANO

A Onano in provincia di Viterbo si coltiva ancora, seppur a livello familiare, la lenticchia 'dei Papi', apprezzata fin dal XVI secolo e quasi scomparsa in epoca recente. La buccia sottilissima racchiude un cuore di polpa burrosa e saporita, dolce e delicata.

MARRONI DI VALLERANNO

Sui Monti Cimini, nel Viterbese, i boschi di castagni dominano il paesaggio: i frutti hanno costituito per lungo tempo una risorsa importante per le genti del luogo. Oggi le castagne si gustano fresche, bollite con finocchio selvatico oppure arrosto, o come ingrediente di dolci e di liquori. Particolarmente pregiato il Marrone di Valleranno, grande, lucente e molto saporito.

PAJATA

Come la Coda alla Vaccinara, deriva dal 'quinto quarto': si tratta infatti di budella di vitello da latte tagliate a pezzi e cotte con un sugo di pomodoro, aglio, prezzemolo e peperoncino. E come un sugo la Pajata può essere utilizzata per condire i rigatoni, ma secondo la tradizione romana la si può anche servire come secondo piatto, accompagnata da patate.

PANE SCUFFIATO DI VELLETRI

Scuffiato, rigonfio, lavorato in modo da formare una cavità vuota alla base del filoncino di

pane, perfetta per essere imbottita con salumi e formaggi. Gli ingredienti dell'impasto sono quelli 'classici': farina di grano tenero, acqua, sale e lievito naturale. È una specialità di Velletri, antica cittadina in provincia di Roma.

PIZZA SFOGLIATA

Tipica di Rieti, la Pizza Sfogliata ha per base una sfoglia sottile di farina e uova simile all'impasto delle tagliatelle; farcita con carne trita, formaggio, sale, pepe e aromi, viene arrotolata e cotta nel forno a legna.

PROSCIUTTO COTTO DI CORI

A Cori, in provincia di Latina, si produce un prosciutto cotto di grande qualità seguendo una ricetta ottocentesca: la materia prima è un prosciutto crudo che abbia già subito circa 5 mesi di stagionatura, del peso di circa 2 chili. Dopo un lavaggio, la coscia viene cotta in un paiolo di rame, tra due strati di salvia e rosmarino; il tutto è ricoperto di fieno e quindi da abbondante acqua; si cuoce per 3 o 4 ore, quindi si cola il prosciutto e lo si avvolge, insieme alle erbe, in un telo bagnato di vino. L'involto viene deposto su un'asse di legno, coperto di fieno e lasciato asciugare.

SALSICCIA DI MONTE SAN BIAGIO

Tipica del comune di San Biagio, in provincia di Latina: carni magre di suino conciate con sale, pepe rosso, dolce e piccante, e coriandolo pestato, quindi insaccate nel budello naturale a formare dei salsicciotti sottili. La Salsiccia asciuga per 2 o 3 giorni vicino al camino, alimentato con legno di lentisco, quindi passa a stagionare per una ventina di giorni. Particolare per aroma e fragranza, si mantiene per molti mesi se conservata in barattolo, sotto grasso o sott'olio.

ABRUZZO

Aglio Rosso di Sulmona

L'aglio più 'forte' d'Italia

Chiamata anche valle Peligna, la conca di Sulmona, nell'Abruzzo centrale, si apre al centro di una corona di impervie montagne. Qui da secoli si coltiva una varietà di aglio unica in Italia. L'Aglio Rosso di Sulmona è immediatamente riconoscibile: una tunica esterna bianca e screziata di rosso violaceo ricopre la testa dell'aglio, di notevoli dimensioni e di forma regolare, i cui spicchi sono a loro volta ricoperti da tuniche dall'intenso color porpora.

Ma l'aspetto non è la sola peculiarità di questa varietà di aglio: l'aroma, infatti, è particolarmente intenso, grazie a una concentrazione molto elevata di oli essenziali. Ancora una particolarità risiede nella tecnica di coltivazione, che prevede l'asportazione, alcuni mesi prima della raccolta, dello scapo fiorale, lo stelo, qui chiamato 'zolla' o 'crastatiello': in questo modo il bulbo, ancora interrato, viene favorito nella crescita. Come i bulbi, anche gli steli trovano spazio in tavola: freschi, conservati sott'olio o in agrodolce, hanno un gusto più delicato rispetto a quello del classico spicchio d'aglio. Gli spicchi dell'Aglio Rosso di Sulmona, proprio per la loro fragranza decisa e per il loro sapore particolarmente ricco, sono tra i più ricercati in cucina, per condire un piatto di spaghetti 'aglio e olio' o per insaporire una bruschetta, per dare carattere a un sugo o per aromatizzare carni e pesci. Confezionato, come vuole la tradizione, in grosse trecce, si conserva a lungo, mantenendo intatte le sue caratteristiche e il suo aroma.

Azienda Agricola Ciavattone – Via Cavate, 17/A – 67039 Sulmona (AQ) – www.agliorossodisulmona.com – info@agliorossodisulmona.com

Canestrato di Castel del Monte

Il formaggio della transumanza

"Settembre, andiamo. È tempo di migrare. / Ora in terra d'Abruzzi i miei pastori / lascian gli stazzi e vanno verso il mare: / scendono all'Adriatico selvaggio / che verde è come i pascoli dei monti".

(Gabriele D'Annunzio, *I Pastori*). La transumanza è un fenomeno antico, che interessa un vasto territorio ma che ha il suo cuore a Campo Imperatore, altopiano sul Gran Sasso d'Italia. Nel 1573 Francesco De Marchi, il primo a raggiungere la più alta vetta del massiccio, descriveva uno spettacolo straordinario "Questa piana trà altissimi monti fa un bellissimo vedere. Quando i pastori vi sono con gli animali à pascolare par esser'uno esercito grossissimo à vedere tante capanne e tante tende, massime la sera quando tutte anno acceso i Fuochi". Il territorio di Campo Imperatore è parte del comune di Castel del Monte, in provincia de L'Aquila: qui, oltre che a Barisciano, Calascio e Villa Santa Lucia, si produce un formaggio che proprio alla transumanza deve la sua parentela con il Canestrato pugliese. Il Canestrato di Castel del Monte è un formaggio a pasta dura ricavato dalla lavorazione del latte intero crudo di pecora. Il latte viene filtrato e riscaldato, quindi addizionato di caglio di agnello. La cagliata viene rotta, stufata e pressata nelle fiscelle.

Salati a secco, i formaggi asciugano per circa un mese, quindi passano alla stagionatura, che può durare fino a un anno: in questa fase vengono unti con olio di oliva. Il Canestraio di Castel del Monte si presenta in forme cilindriche, di dimensioni variabili; la crosta, dura, è segnata dalle fiscelle. L'aroma è fragrante di pascolo ed erbe selvatiche; la pasta è compatta e leggermente occhiata, più dura nei formaggi più maturi; il sapore deciso può assumere note piccanti che lo rendono ottimo da grattugia, oltre che da tavola.

Cooperativa di Campo Imperatore – Strada Provinciale, 1 – 67020 Calascio (AQ)

Carota del Fucino

Gli ortaggi che vengono dal lago

La piana del Fucino, nella Marsica, costituisce oggi un territorio tra i più fertili d'Italia. Ma non è sempre stato così: la lotta intrapresa per prosciugare il lago e impedirne l'impaludamento ha una storia secolare.

Già i Romani tentarono l'impresa, ma i risultati ottenuti sotto l'impero di Claudio furono rapidamente vanificati dall'incuria e dalle difficili condizioni. L'opera fu ripresa molto più tardi dal principe Alessandro Torlonia e fu conclusa alla fine dell'Ottocento

Emersero così finalmente i ricchi terreni sedimentari, in un primo momento utilizzati come pascolo e poi destinati alla coltivazione di cereali. Il lavoro agricolo aumentò nel tempo la naturale fertilità del suolo: tale fertilità, unita alle favorevoli condizioni climatiche, ha fatto dell'altopiano del Fucino, con un'altitudine di 700 metri, una zona vocata all'orticoltura. Il prodotto di maggior spicco è senz'altro la Carota del Fucino: particolarmente levigata, ha una intensa e uniforme colorazione rosso aranciato; di consistenza croccante, ha polpa tenera e succosa; il sapore è dolce e ben definito.

Azienda Agricola Orto.Be.Mar. – Via Grande, 9 – 67058 San Benedetto dei Marsi (AQ)

Centerbe

La ricetta resta segreta

Cento erbe, o forse non proprio cento: nessuno sa di preciso quali, ma sicuramente tante e tutte profumate, raccolte nei prati della Maiella e lavorate secondo una ricetta segreta a Tocco da Casauria.

Il paese appartiene alla comunità montana della Maiella e del Morrone, in provincia di Pescara: qui, alla fine del XVIII secolo, uno speziale, Beniamino Toro, diede inizio alla produzione di un liquore dalle molteplici virtù curative. Si dice che il farmacista abbia imparato a scegliere e a dosare le erbe, a lavorarle e a trarne un infuso speciale dai monaci della locale abbazia di San Clemente. Da allora, il liquore Centerbe si continua a preparare nello stesso modo: le erbe of-

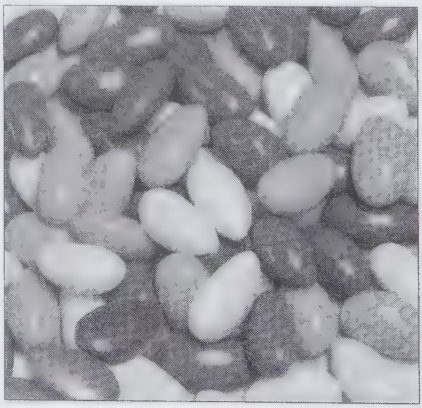
ficinali e aromatiche, tra cui – all'olfatto – sembra prevalere la menta, ancora fresche vengono mondate, fatte seccare e poste a macerare nell'alcol. L'infuso ottenuto viene stemperato nell'acqua demineralizzata e sterilizzata, quindi filtrato. Dopo circa un mese di maturazione il Centerbe viene imbottigliato. Un bicchierino di questo liquore verde brillante, decisamente alcolico, amaro e intensamente profumato è un ottimo digestivo. Aggiunto al caffè, al latte o alla cioccolata calda, regala un calore e un'aromaticità difficilmente eguagliabili.

Enrico Toro & C. Distilleria Casauria – Via Tiburtina Valeria, 18 – 65028 Tocco Da Casauria (PE) – info@centerbatoro.it

Confetti di Sulmona

Una storia millenaria

Confectum, alla lettera 'confezionato', a sottolineare la composizione di un dolce formato da un ripieno – mandorle, nocciole, frutta secca, pistacchi, cioccolato, canditi o pasta di mandorle – e da un guscio di zucchero cotto. L'Italia ne è il maggiore produttore europeo e in Italia i confetti più rinomati, apprezzati e ricercati sono quelli di Sulmona. In questo storico centro in provincia de L'Aquila, la confetteria è arte tanto antica e radicata che già nel Trecento se ne possono trovare le prime notizie certe. Non solo, nel Seicento la fama dei Confetti di Sulmona era già tale che si dovette proibire ai mercanti milanesi e veneziani, residenti nella cittadina, di produrre i confetti localmente per poi esportarli: un primo atto di tutela e salvaguardia della professione degli artigiani locali. Oggi come allora, è proprio nella straordinaria maestria di questi artigiani che risiede la qualità del prodotto, oltre che, naturalmente, nella selezione attenta delle materie prime. I ripieni possono essere i più disparati, ma i confetti più classici sono quelli alle mandorle: per ottenerli si impiegano le pregiatissime mandorle di Avola, selezionate, pelate e se necessario sotto-



poste ad asciugatura. La lavorazione avviene nelle 'bassine', caldaie rotanti in cui viene nebulizzata una soluzione di saccarosio. Questo, evaporando, ricopre la mandorla con uno strato omogeneo di zucchero.
Si tratta di una procedura piuttosto laboriosa durante la quale le fasi di bagnatura e di essiccamento si alternano più volte: la lentezza e la complessità della confettatura derivano dal rispetto assoluto della tradizione oltre che dall'assenza, tra gli ingredienti utilizzati, di addensanti. Seguono la lisciatura, l'eventuale colorazione e la lucidatura: i Confetti di Sulmona possono infatti presentarsi in forme e colori diversi. Al variare del ripieno variano la forma e le dimensioni del confetto, la cui superficie potrà essere liscia o rugosa.
Infine il colore, legato principalmente a usanze e simbologie che legano il confetto a un gesto benaugurale: bianco per matrimoni, rosa o azzurro per battesimi, comunioni e cresime; dorato per le nozze d'oro, argentato per quelle d'argento. Nella loro dolcezza e nella consistenza dura e insieme fondente i Confetti di Sulmona hanno un sapore definito in gran parte dal ripieno: particolari i Cannellini di Sulmona, lunghi e sottili, ripieni di cannella, amati per la loro aromaticità zuccherina anche dal grande poeta Giacomo Leopardi: alcuni sostengono che siano stati proprio questi confetti a causare la prematura morte del poeta, che, golosissimo di dolci, ne avrebbe mangiati più di un kg, procurandosi una fatale congestione.

Fabbrica di Confetti Ovidio – Via Gennaro Sardi, 24, 26, 28 – 67039 Sulmona (AQ) – www.confettiovidio.it – fabbricadiconfettiovidio@tin.it

Lenticchie di Santo Stefano di Sessanio

Legumi di montagna

Sulle pendici del Gran Sasso, in terreni poveri e calcarei, situati a un'altitudine compresa tra i 1.150 e i 1.600 metri, si coltiva una varietà di lenticchia unica: la Lenticchia di Santo Stefano di Sessanio, un biotipo del tutto particolare, che può essere definito autoctono. I comuni interessati alla coltivazione sono, oltre a Santo Stefano di Sessanio, Calascio, Barisciano, Castelvecchio Calvisio e Castel del Monte, in provincia de L'Aquila. Una coltura antica, che già rivestiva una notevole importan-

za nell'economia della zona intorno all'anno Mille, e che nel volgere sei secoli si è specializzata. Oggi quella della lenticchia è una piccola produzione, legata ancora a tecniche tradizionali e ai ritmi naturali di un clima definito da lunghi e freddi inverni: la semina avviene tra la fine di marzo e l'inizio di aprile, con il favore delle temperature primaverili. Le lenticchie, che maturano in momenti differenti a seconda dell'altitudine dei terreni di coltivazione, si raccolgono tra luglio e agosto, quando i baccelli sono ingialliti ma non del tutto secchi: le piantine vengono falciate a mano, raccolte in piccoli covoni e lasciate seccare. Alla trebbiatura, a macchina o manuale, segue la selezione dei semi. Piccole e tondeggianti, le Lenticchie di Santo Stefano di Sessanio hanno un colore bruno rossiccio particolarmente scuro. La superficie irregolare è ricoperta da una buccia tanto sottile e permeabile che i legumi non richiedono di essere lasciati in ammollo prima della cottura. Gustose e saporite, si possono servire semplicemente lessate in acqua salata, oppure utilizzare come ingrediente di minestre e zuppe: tradizionale la Zuppa di Lenticchie, profumata con aglio e alloro, condita con olio extravergine di oliva e accompagnata da fette di pane abbrustolito.

Gabriella Costantini – Via Benedetta, 3 – 67020 Santo Stefano di Sessanio (AQ)

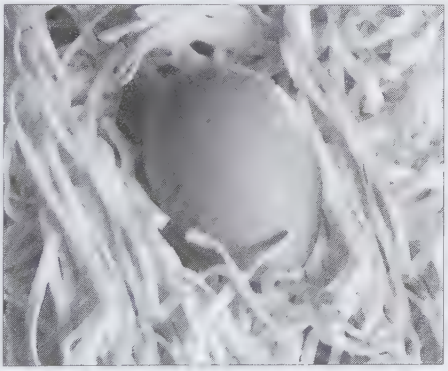
Maccheroni alla Chitarra

Uno strumento che non suona

Un telaio rettangolare di legno di faggio, supporto per una fitta serie di sottili corde in metallo; una chiave per 'accordare' lo strumento, tendendo le corde se troppo lente; una cassa in cui lasciar cadere la pasta via via che viene tagliata. La chitarra è un attrezzo semplice ma geniale, pratico e funzionale: per utilizzarla, si stende la pasta, preparata con farina di grano duro, uova e sale, in una sfoglia spessa all'incirca quanto la distanza tra una corda e l'altra. Una volta appoggiata sopra la chitarra, la pasta viene tagliata con un passaggio ripetuto del matterello: si ottengono in questo modo i Maccheroni, lunghi, sottili, a sezione quadrata.

Probabilmente questi Maccheroni sono gli eredi della cosiddetta pasta 'alla molinara', ancora oggi preparata in provincia di Teramo: fin dal XII secolo gli abitanti del luogo appresero dai

soldati di Ruggiero II il Normanno, giunto qui dalla Sicilia, l'arte di realizzare i 'lunghi spaghi' filati da un unico pezzo di pasta. Si racconta, infatti, che nel 1340 venne preparato, per il re di Napoli Roberto d'Angiò, un piatto davvero speciale, fatto di un unico filo di pasta di lunghezza spropositata.



I Maccheroni alla Chitarra vengono conditi tradizionalmente, oltre che con il ragù di agnello, con sugo di pomodoro al peperoncino, con le polpettine di carne o con una saporita salsa ottenuta facendo cuocere nel pomodoro grossi pezzi di carne di almeno tre varietà diverse. Simili a questi maccheroni sono quelli chiamati 'al rintrocilo', tipici della zona di Chieti: in questo caso l'attrezzo utilizzato, il rintrocilo, è un matterello di legno scanalato che, passato sulla sfoglia, la taglia in strisce rettangolari

LA RICETTA DEI MACCHERONI ALLA CHITARRA CON RAGÙ DI AGNELLO

È primo, secondo e contorno assieme, primo piatto classico abruzzese, robusto e saporito. Il ragù può essere preparato in diverse varianti: con un soffritto più ricco, a base di cipolla, sedano e carota, con l'aggiunta di peperoni a listerelle, oppure con salsa di pomodoro invece che con pomodori freschi.

Dosi e ingredienti per 4 persone: 300 g di farina di grano duro; 3 uova; sale. Per il ragù: 300 g di pomodori maturi: 300 g di polpa di agnello; 1 cipolla; 1 spicchio di aglio; 1 foglia di alloro; 80 g di lardo; rosmarino; vino rosso; peperoncino; sale; Pecorino grattugiato.

Versare la farina a fontana sulla spianatoia, unire al centro un pizzico di sale e le uova; quindi impastare energicamente per circa 20 minuti, fino a quando la pasta risulterà liscia e soda; formare poi una palla, avvolgerla nella pellicola trasparente e porla in frigorifero per circa 20 minuti. Nel frattempo tagliare a dadini la carne; preparare un battuto con le foglie di un rametto di rosmarino, l'aglio, la cipolla e il lardo; raccogliere il tutto in un tegame e farlo rosolare a fuoco basso, aggiungendo la foglia d'alloro. Unire la carne e lasciarla insaporire, quindi bagnare con un bicchiere di vino, lasciar evaporare, salare e profumare con il peperoncino. Sbollentare i pomodori e passarli al passaverdura, quindi trasferire il sugo raccolto nel tegame. Lasciar cuocere a fuoco dolce e a tegame coperto per circa un'ora e mezza, mescolando di tanto in tanto

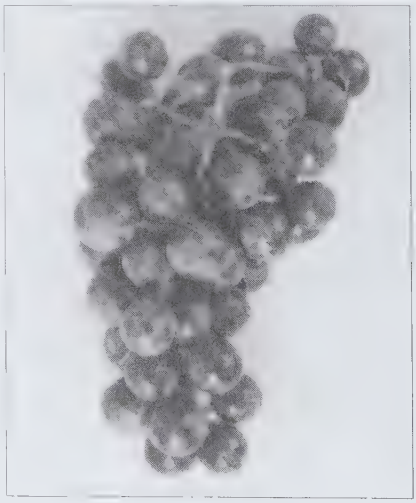
Mentre il sugo cuoce, stendere la pasta in rettangoli sottili, appoggiarli sulla chitarra e passarvi sopra il matterello per ottenere i Maccheroni Cuocerli in abbondante acqua bollente salata e condirli con il ragù di agnello. Servire i Maccheroni accompagnando, a parte, con abbondante Pecorino grattugiato.

Montepulciano d'Abruzzo

Dal mare sino al Gran Sasso

In Abruzzo la viticoltura è stata probabilmente introdotta intorno al VII secolo a.C. dagli Etruschi, che diffusero la tecnica di maritare le viti ad altre piante. Certo la regione era già nota per i suoi vini nella Roma antica:

Polibio infatti racconta di un vino prodotto nel territorio dei Pretuzi, l'attuale Teramese, un vino le cui virtù avevano giovato anche ai soldati giunti in Italia al seguito di Annibale. Discusse sono invece le origini dell'uva Montepulciano: con ogni probabilità il vitigno è arrivato nella regione nel corso del XIX secolo, e qui si è perfettamente ambientato, grazie anche alla sua predilezione per i terreni argillosi calcarei. Attualmente la DOC Montepulciano d'Abruzzo si estende dalle coste adriatiche alle falde del Gran Sasso e della Maiella, sulle colline e sugli altopiani, fino a un'altezza massima di 600 metri di altitudine, in un territorio che abbraccia tutte e quattro le province abruzzesi. Prodotto nelle due versioni Rosso e Cerasuolo è senz'altro il vino più importante della regione. La palma della notorietà va sicuramente al Montepulciano Rosso: il colore, rubino brillante e limpido, sfumato di granato, con l'invecchiamento assume tonalità violacee e aranciate; numerose le note che compongono un profumo intenso e complesso, dal sottobosco alla frutta matura fino alle spezie, le stesse che si ritrovano in un sapore morbido e asciutto insieme, caldo ed etereo. Sicuramente più fresco e leggero è il Montepulciano d'Abruzzo Cerasuolo, sensazioni che già si avvertono nel colore rosso ciliegia tenue; l'odore, delicatamente vinoso, è fine e definito, profumato da note di frutti rossi, di fiori e di erbe; il gusto è secco, armonico e delicato.



Consorzio Tutela Vini D'Abruzzo – c/o A.R.S.S.A. – Contrada Buccieri SS 602 - 65010 Villanova di Cepagatti (PE) – www.consorzio-viniabruzzo.it – info@consorzio-viniabruzzo.it

Mortadelle di Campotosto

Gli schiaffi del norcino

Salumi simili a questo per impasto e forma si producono nel Lazio come in Umbria, oltre che naturalmente in Abruzzo: e in tutte queste regioni vengono soprannominati popolarmente 'coglioni di mulo', a descrivere la forma delle Mortadelle e l'usanza di appenderle a due a due. A Campotosto, nel territorio del Parco Naturale del Gran Sasso e dei Monti della Laga, queste mortadelline vengono ancora preparate secondo la tradizione, sfruttando le condizioni climatiche e di umidità favorevoli alla stagionatura offerte dalla zona, situata tra i 1.300 e i 1.450 metri di altitudine, e con un'attenta cura degli ingredienti e dei procedimenti produttivi. Innanzitutto la scelta dei tagli, nobili, di maiale: spalla, coscia e lombo, insieme a poca pancetta, vengono macinati finemente e insaporiti con sale, pepe e una miscela di aromi che varia da produttore a produttore. Il composto deve riposare per una settimana prima di essere diviso e modellato, a mano, in sfere che possano essere contenute nel palmo aperto. Al centro di ogni sfera si infila una lunga barretta di lardo duro, precedentemente salata. Perché i salumi, inizialmente rotondi, assumano la tipica forma allungata, vengono 'schiaffeggiati' dal norcino, che procede quindi ad avvolgerli nel budello naturale, a cucirli e infine a legarli a due a due: così uniti, asciugano, appesi a una pertica per circa 2 settimane, vicino al fuoco di un camino alimentato con legno di quercia o di faggio. In questo modo le Mortadelle subiscono anche una lieve affumicatura naturale. Si passa poi alla stagionatura, che si protrae per 3 o 4 mesi in ambienti aerati, aperti al fresco vento di Tramontana.
Le Mortadelle di Campotosto vengono vendute a coppie: la superficie esterna è segnata dagli spicchi impressi dallo spago. Affettata, mostra una polpa di colore rosso scuro, sfumato di rosa, soda e aromatica il cui cuore, bianco, è costituito dal lardello, dolce e croccante.

Ernesto e Fabrizio Berardi – Via San Giorgio, 1 – Loc. Poggio Cancelli – 67013 Campotosto (AQ)

Olio Extravergine di Oliva Aprutino Pescarese

Oro intenso e profumo fruttato

"Laudato sia l'ulivo nel mattino! Una ghirlanda semplice, una bianca / tunica, una preghiera armoniosa / a noi son festa. / Chiaro leggero è l'arbore nell'aria / E perché l'imo cor la sua bellezza / ci

rocchi, tu non sai, noi non sappiamo, / non sa / l'ulivo. / Esili foglie, magri rami, cavo / tronco, distorte barbe, piccol frutto, ecco / com'ume ineffabile risplende / nel suo pallore!" (Gabriele D'Annunzio, *L'Ulivo*). Questi versi sono un inno all'albero che da sempre disegna il paesaggio della terra natale del poeta. La storia dell'olivicoltura in provincia di Pescara, in quel territorio che anticamente si chiamava *Aprutium*, è una storia di secoli: avviata in età romana, la produzione di olio si è qui radicata tanto che negli stemmi di molte famiglie nobili della zona è raffigurato l'ulivo. Tutelato dalla DOP a partire dal 1996, l'Olio Extravergine di Oliva Aprutino Pescarese è stato uno dei primi oli ad aver ottenuto questo riconoscimento. Le olive che concorrono alla produzione di questo extravergine sono coltivate, raccolte e lavorate in diversi comuni in provincia di Pescara: terreni di montagna e di collina in cui il clima mite e le caratteristiche dei suoli favoriscono lo sviluppo di questa coltura. Le varietà principali sono la Dritta, la Toccolana e la Leccino, presenti per almeno

l'80%. Dalla loro spremitura si ricava un olio di colore intensamente dorato, brillante, sfumato di verde. Dotato di bassa acidità, l'Olio Extravergine di Oliva Aprutino Pescarese ha profumo e sapore fruttati
Ideale per condire tutti i piatti della tradizione locale – in particolare le preparazioni a base di pesce – dona un tocco raffinato al tipico Brodetto alla Pescarese, una zuppa di pesce ricca e profumata di pomodoro, aglio e peperoncino

Consorzio di Tutela dell'Olio Extravergine di Oliva Aprutino Pescarese DOP – Piazza Garibaldi, 7 – 65019 Pianella (PE) - Tel +39 085 9720067 – www.aprutinopescarese.com – info@aprutinopescarese.com

Olio Extravergine di Oliva Colline Teatine

Quelle colline che 'sentono' il mare

I resti di un frantoio databile al II secolo d.C. testimoniano l'antichità della produzione di olio in provincia di Chieti. Una produzione che è continuata nei secoli, delineandosi come un'attività agricola importante per l'economia locale e caratterizzandosi per qualità e pregio. Oggi l'Olio Extravergine d'Oliva Colline Teatine è tutelato dalla Denominazione di Origine Controllata
Un olio importante, dal gusto deciso e intensamente fruttato, ottenuto per almeno il 50% dalla spremitura dell'oliva Gentile di Chieti, varietà tipicamente abruzzese, derivata dalla cultivar Frantoio: a questa si affiancano altre qualità coltivate nel territorio della provincia di Chieti. La denominazione Colline Teatine può essere completata da due menzioni geografiche: Frentano e Vastese. L'Olio Extravergine d'Oliva Colline Teatine DOP Frentano è prodotto in diversi comuni nei dintorni di Lanciano: alla Gentile di Chieti, che deve essere presente per almeno il 60%, si uniscono la Leccino e altre varietà per ottenere un olio di colore verde, impreziosito da riflessi dorati, in cui la nota di fondo, fruttata, è arricchita da sentori erbacei e da una sfumatura amara e piccante. Le olive destinate alla produzione dell'Olio Extra

vergine d'Oliva Colline Teatine DOP Vastese si coltivano e si lavorano in alcuni comuni nei pressi di Vasto: a dominare è ancora la cultivar Gentile di Chieti, con una quota che non deve superare il 40%, affiancata da olive Leccino, Moraiolo e Nebbio. Il colore sfuma dal verde al giallo, il profumo si arricchisce di sentori di foglia, il gusto di sensazioni amare..

Consorzio Tutela Olio Extravergine Colline Teatine – Via Madonna degli Angeli, 51 – 66100 Chieti

Olio Extravergine Pretuziano delle Colline Tramane

Così lo chiamava Plinio

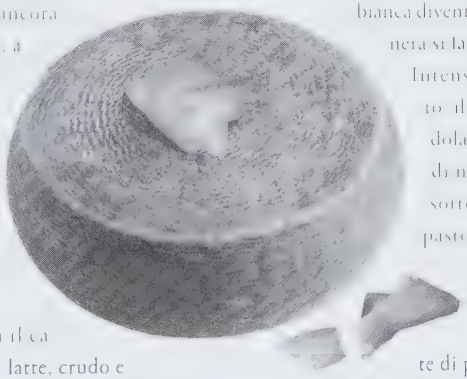
Plinio il Vecchio nella *Naturalis Historia* definisce i confini del territorio dei Pretuzi, antica popolazione italica, separato da quello dei Piceni dal fiume Elvino, di difficile identificazione. Siamo nella *Quinta Regio*, quella del Piceno, nella zona dell'*Ager Praetutianus*, oggi attribuibile alla provincia di Teramo, l'antica *Interamnia Praetitiorum*. Qui la Denominazione di Origine Protetta colloca i terreni collinari dove si coltivano le olive destinate alla produzione dell'Olio Extravergine di Oliva Pretuziano delle Colline Teramane: le condizioni climatiche sono fortemente influenzate sia dall'Adriatico a oriente, sia dal massiccio del Gran Sasso d'Italia a occidente. Leccino, Frantoio e Dritta le varietà principali di oliva, presenti per almeno il 75% e affiancate da altre cultivar locali, come la Carboncella, la Castiglionese e l'autoctona Tortiglione. Da queste olive si ricava un olio di colore che dal giallo vira al verde, dal profumo fruttato di media intensità. Anche il gusto, intenso e persistente, è leggermente fruttato, con note piacevolmente piccanti e amarognole. Un olio di carattere, adatto a condire le robuste preparazioni della gastronomia locale.

APROL – Associazione Interprovinciale Produttori Olivicoli di Teramo e de L'Aquila Olio Extravergine di Oliva Colline Teramane – Circonvallazione Ragusa, 31 - 64100 Teramo

Pecorino di Farindola

C'è del maiale nel formaggio

L'utilizzo di caglio di maiale rende questo formaggio unico. Solo qui, sul Gran Sasso, a Farindola e in pochi altri comuni nelle comunità montane di Vestina e di Cermignano, tra le province di Pescara e di Teramo, si produce questo Pecorino raro e pregiato. Il caglio suino era impiegato per la caseificazione dagli antichi Romani: ma nel volgere dei secoli la tradizione si è persa ovunque, tranne che in questo angolo di montagna: le donne del luogo sono rimaste depositarie di questa ricetta antica, e sono ancora loro a preparare il caglio, a partire dallo stomaco dei maiali: la mucosa gastrica viene tagliata, salata e posta a macerare in vasi di vetro scuro, coperta da vino bianco e aceto, cui si uniscono peperoncino e pepe in grani. Dopo 3 o 4 mesi si filtra il caglio, che verrà aggiunto al latte, crudo e intero, delle pecore di razza Pagliarola Appenninica, allevate allo stato brado. Ottenuta la cagliata, la massa viene posta, e pressata, nelle fiscelle di vimini. Stufate e salate a secco, le forme vengono estratte dai cestini, lavate e poste a stagionare per un periodo che va da 2 mesi fino a oltre un anno: in questa fase i formaggi possono essere trattati con una miscela di olio di oliva e aceto.



Il Pecorino di Farindola si presenta in forme cilindriche di peso variabile da uno a 2 kg. La crosta morbida nel formaggio giovane e dura in quello maturo, è segnata dalle tracce impresse dalla fiscella; il colore giallo si fa più scuro nelle forme invecchiate. Così la pasta: da bianca diventa paglierina e da tenera si fa dura e friabile. Intensamente profumato, il Pecorino di Farindola ha un aroma ricco di note di pascolo e di sottobosco; il sapore è pastoso, ricco, definito dal particolare caglio utilizzato oltre che dal latte di pecora; la nota piccante diventa più marcata con il protrarsi dell'affinamento.

Il Pane Casareccio e le fave sono i tradizionali compagni del Pecorino di Farindola.

Consorzio di Tutela del Pecorino di Farindola – Via San Rocco – 65010 Farindola (PE) – Tel +39 085 823133 – www.pecorinodifarindola.it – segreteria@pecorinodifarindola.it

Prucraregna

Cotta sulle fucine

A Castiglione Messer Marino la Prucraregna è semplicemente la pecora. In questo piccolo paese delle 'Montagne della Rocca', nella comunità montana dell'Alto Vastese, per tradizione la pecora si cucina in un modo del tutto particolare, come piatto conviviale da consumare tra amici. Si tratta di un intero montone che dopo la prima monta viene castrato: la sua carne diventa, così, particolarmente saporita ma altrettanto tenace. Di qui la necessità di una lunga cottura. La carne, tagliata a pezzi, deve cuocere per ore, lentamente, in un brodo insaporito con erbe di montagna e aromi locali. Un tempo la Prucraregna veniva preparata dai fabbri e dai pastori: i primi, nel pomeriggio, durante il lavoro, mettevano a lessare la pecora sul fuoco delle fucine in grandi recipienti di rame: messa a bollire alle tre, la carne era pronta per le sei, a fine giornata. I pastori, mentre si trovavano al pascolo con le greggi, poste due pietre sul fuoco, utilizzavano un calderone per la cottura del castrato. Finito il lavoro, la sera, gli uomini consumavano insieme quanto preparato: la Prucraregna veniva mangiata con le mani, come segno di fratellanza e di intimità. La tradizione si rinnova ancora ai nostri giorni in occasione di rimpatriate tra amici o di feste familiari.

Scamorza Abruzzese

Fresche o appassite

Fresca o appassita, la Scamorza Abruzzese è un formaggio vaccino a pasta filata. Diffusa in tutta la regione, vede il cuore della propria tradizione nelle zone delle provincie di Chieti e de L'Aquila, al confine con il Molise. Particolarmente famosa la Scamorza di Rivisondoli, nel Parco Nazionale della Majella. Un formaggio vaccino in questa zona può sembrare una stranezza, ma la produzione di cacio da latte di vacca è attestata almeno a partire dal XVII secolo; si dice che già dal Trecento i padri celestini di Badia Morronese, presso Sulmona, usassero preparare la Scamorza. Oggi per produrla, al latte vaccino crudo, intero e leggermente riscaldato, viene aggiunto il caglio di

vitello. Dopo la rottura della cagliata la massa viene estratta e filata con acqua calda: nell'acqua di filatura si può sciogliere del sale. Ancora in acqua calda, il formaggio viene modellato manualmente in forma ovale, di nodo o di treccia; le forme vengono raffreddate in acqua e salate in salamoia se necessario. Le scamorze destinate al consumo fresco sono poste in recipienti con acqua, sale e latticello e avviate alla distribuzione: vanno consumate entro 2 giorni dalla produzione. Solo quelle di forma ovale possono essere 'appassite', lasciate asciugare, appese in un locale aerato e fresco, il tempo necessario perché la superficie, la 'pelle', si ispessisca e si colori di paglierino. La Scamorza Abruzzese ha pasta bianca, caratterizzata da una struttura a strati sottili e da una consistenza morbida, compatta e piacevolmente elastica: caratteristica nel formaggio fresco è la lacrima di latticello che gocciola a una lieve compressione. Il profumo è quello del latte fresco, così come il sapore, delicato e gentile.

Giuseppe Cardo – Via delle Pigne, 10 – 67033 Pescocostanzo (AQ)

Scrippelle 'mbusse

In brodo o in timballo

Nel dialetto di Teramo, *'mbusse* significa 'bagnate': la tradizione infatti vuole che queste sottili frittatine si servano bagnate con brodo di pollo o di gallina. Altrettanto classica la preparazione del timballo alla Teramana, in cui le Scrippelle vengono disposte a strati alternati con una ricca farcitura a base di carciofi fritti e Scamorza, oppure con un ragù di carni miste.

Il semplice impasto delle Scrippelle può essere arricchito utilizzando, al posto dell'acqua, un'uguale quantità di latte.

LA RICETTA

Ingredienti e dosi per 6 persone: 120 g di farina bianca; 4 uova; prezzemolo; noce moscata; Pecorino grattugiato; 1,5 l di brodo di gallina o pollo; lardo; sale.

Raccogliere in una ciotola le uova, una manciata di foglie di prezzemolo tritate, un pizzico

di sale, poca noce moscata grattugiata e 4 cucchiaiate d'acqua; sbattere il composto con una forchetta, quindi unire la farina setacciata, poca per volta, mescolando per ottenere una pastella liscia e omogenea.
Ungere con poco lardo una padellina ben calda e versarvi un mestolino di pastella muovendo la padella per ricoprirne completamente il fondo; cuocere la crespella per pochi minuti, quindi voltarla e lasciarla colorire; procedere allo stesso modo fino a esaurire la pastella: si dovranno ottenere 24 Scrippelle. Al momento di servire, arrotolare le Scrippelle a formare dei cannelloni, distribuirle nei piatti individuali, spolverizzarle con abbondante Pecorino grattugiato e coprirle con il brodo bollente.

Trebbiano d'Abruzzo

Dai tempi di Ovidio

"Pars me Sulmo tenet Paeligni tertia ruris / parva, sed inriguis ora salubris aquis. / Sol licet admoto tellurem sidere findat, / et micet Icarii stella proterva canis, / arva pererrantur Paeligna liquentibus undis, / et viret in tenero fertilis herba solo. / Terra ferax Cereris multoque feracior uvis; / dat quoque baciferam Pallada rarus ager". "Sono a Sulmona, la terza parte del territorio Peligno, piccola, ma salubre per le acque che la irrigano. Se pure il sole, avvicinato l'astro, rompa la terra, e arda rovente la stella del cane Icario, i campi Peligni sono percorsi da limpidi ruscelli e l'erba verdeggia feconda sul molle suolo. La terra è fertile di grano e molto più fertile di uve, qualche campo produce anche la bacca di Pallade, l'oliva" (Ovidio, *Amores*, II, 16, 1). Sole, aria, acqua, grano, olive e soprattutto uva: dalla descrizione di Ovidio non sembra che siano passati secoli e secoli. Un legame antico, quello tra l'Abruzzo e l'uva: tuttavia il *Trebulanum* citato da Plinio nella *Naturalis Historia* viene definito originario della Calabria. Per avere notizie di un vino con questo nome prodotto in Abruzzo bisogna attendere il XVI secolo. Oggi il Trebbiano d'Abruzzo DOC, vino bianco abruzzese per eccellenza, è ottenuto dal vitigno Bombino bianco, localmente chiamato Trebbiano d'Abruzzo: a questo si può affiancare o sostituire il Trebbiano Toscano. Le due varietà, insieme o separatamente, devono costituire almeno l'85% dell'uvaggio totale. Si tratta di un vino che ha recentemente subito un deciso rinnovamento e che trova oggi una nuova forza e una nuova aromaticità: paglierino il colore, delicato, fragrante, fruttato e floreale il profumo; il sapore è asciutto, sapido, vellutato, armonico.

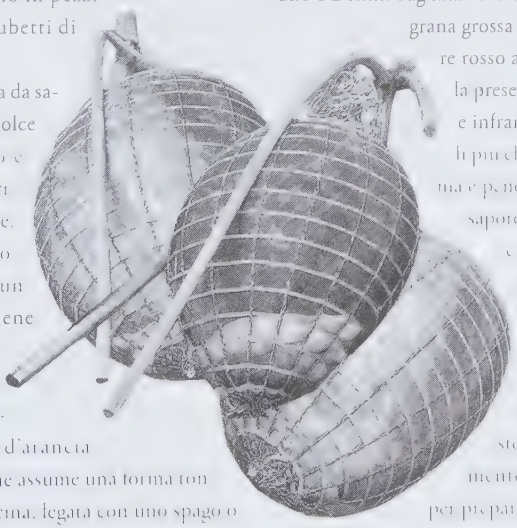
Cantina Tollo – Viale Garibaldi, 68 – 66010 Tollo (CH) – www.cantinatollo.it

Ventricina del Vastese

Con il gusto del peperoncino

Tipica della zona a cavallo tra Abruzzo e Molise, la produzione della Ventricina interessa in Abruzzo anche il Teramano, ma soprattutto la regione collinare del Vastese, compresa tra i fiumi Trigno e Osento.

La Ventricina del Vastese si produce con carni pregiate di maiali allevati localmente: coscia, spalla, lombo, filetti e pancetta. Le parti vengono tagliate a coltello in pezzi piuttosto grossi, cubetti di circa 2 cm di lato. La concia è costituita da sale, pepe, peperone dolce e piccante, seccato e pestato nel mortaio, finocchietto selvatico e, a volte, peperoncino. L'impasto, dopo un giorno di riposo, viene insaccato nella vescica di maiale lavata in acqua aromatizzata con scorza d'arancia: nella vescica il salume assume una forma tondeggiante. La Ventricina, legata con uno spago o avvolta in una rete, viene appesa ad asciugare, vicino a un camino acceso, per circa una settimana. Si passa infine alla stagionatura: dopo 3 mesi il salume viene pulito delle muffe e spalmato di strutto, quindi si attendono almeno altri 5 mesi. La Ventricina del Vastese appare come una grossa palla, più o meno allungata, del peso di uno o 2 chili. Tagliata in fette spesse mostra una grana grossa e irregolare: il colore rosso arancio è dovuto alla presenza del peperone ed è inframmezzato da tasselli più chiari di grasso. L'aroma è penetrante e speziato, il sapore è intenso, aromatico, dolce e insieme piccante. Ottima da sola, accompagnata da fette di pane casereccio, la Ventricina del Vastese è utilizzata localmente come ingrediente per preparare gustosi sughi.



Centro Carni di Umberto Marcucci – Via Filichieri, 1 – 66020 Pollutri (CH) – Tel +39 0873 900355 – fax +39 0873 900355

Virtù

Sette di tutto

Il piatto è probabilmente un esito delle pulizie di primavera: finito l'inverno, ogni massaia, nelle case di campagna, liberava madie e dispense dagli avanzi di cibo. Nel mondo contadino non si buttava nulla, e la virtù di una brava donna di casa consisteva nel saper utilizzare quello che rimaneva delle provviste dei mesi freddi, così come i freschi prodotti della nuova stagione. Non solo: il termine 'virtù' si riferisce anche alle sette virtù canoniche.

Nella ricetta tradizionale, infatti, il numero 'sette' ricorre continuamente, a partire dagli ingredienti utilizzati: sette varietà di legumi secchi e freschi, sette verdure novelle, sette tipi di condimenti e aromi, sette tagli di carne e sette formati di pasta, secca e fresca, cui aggiungere sette chicchi di riso.

Ancora, sono necessarie ben 7 ore di cottura. Le proporzioni ovviamente non vanno seguite alla lettera, ma la varietà è la prima virtù di questo minestrone.

LA RICETTA

Ingredienti e dosi per 6 persone: 300 g di pasta secca di vari formati; 400 g di carni miste di maiale (prosciutto, zampetto, cotenne, orecchio, musetto, guanciale, osso di prosciutto); 250 g di legumi secchi (fagioli, lenticchie, ceci, cicerchie); 200 g di legumi freschi (piselli, fave); 600 g di verdure fresche (indivia, sedano, carote, zucchine, patate, cavolo, bietole); 1 cipolla tritata; 2 spicchi di aglio tritati; 50 g di lardo; 2 cucchiai di prezzemolo tritato; 2 cucchiai di erbe miste tritate (mentuccia, maggiorana, finocchio selvatico, timo); olio extravergine di oliva; Pecorino grattugiato; sale; pepe.

Ammollare i legumi secchi; mondare le verdure quindi tagliarle a tocchi. Cuocere, in un capace pentolone, con abbondante acqua bollente le cotenne, il guanciale e l'osso di prosciutto per circa un'ora e mezza. Trascorso questo tempo aggiungere le altre carni di maiale. A parte, lessare i legumi in acqua salata, scolarli e conservare il liquido di cottura. Lessare anche i legumi freschi e le verdure. Quando le carni saranno quasi cotte, scolarle, tagliarle a pezzi ed eliminare l'osso di prosciutto, quindi rimetterle nel pentolone e aggiungere i legumi, con la loro acqua di cottura, e le verdure; proseguire la cottura.

Preparare, nel frattempo, un battuto di lardo, cipolla, aglio ed erbe aromatiche e porlo a rosolare in un tegame con 2 cucchiaiate di olio extravergine di oliva; salare, pepare e unire il soffritto alla zuppa. Infine aggiungere al minestrone anche la pasta, immergendola secondo il tempo di cottura di ogni formato. Completare il minestrone con un filo di olio extravergine di oliva e con una macinata di pepe. Servire le Virtù accompagnate, a parte, da Pecorino grattugiato.

Zafferano dell'Aquila

L'oro vermiglio che veniva dalla Spagna

Lo Zafferano dell'Aquila DOP è "un fossile vivente in quanto sia i caratteri botanici della pianta sia le tecniche colturali impiegate per la coltivazione sono rimaste invariate da oltre 600 anni". Così si pronuncia il Disciplinare di produzione. Ma la storia di questo particolare bioripo ha inizio ancora prima: nel XIII secolo il monaco domenicano Santucci, nativo di Navelli e membro di uno dei tribunali dell'Inquisizione spagnola, tornando in Italia portò con sé lo zafferano, che in terra di Spagna era stato introdotto dagli arabi. Nella piana di Navelli la pianta trovò un ambiente tanto favorevole che la coltura si estese fino a diventare una risorsa economica: lo zafferano locale diede fama alla città de L'Aquila, da poco fondata. Si dice che già nel 1241 Papa Celestino IV si facesse inviare dall'Abruzzo grandi quantità di zafferano che usava non solo a tavola, ma anche per profumare l'acqua del bagno. Di certo, in seguito all'intensa attività commerciale presto stabilita con Milano e soprattutto con Venezia, lo zafferano di questa regione raggiunse in breve i mercati di tutta Europa. Anche l'area di produzione è sostanzialmente la stessa: si estende da L'Aquila a Molina Aterno, su terreni tra i 350 e i 1.000 metri di altitudine. Qui, a fine agosto, i bulbi-tuberi vengono interrati: dopo circa 2 mesi ha inizio la fioritura. I fiori vengono raccolti a mano, all'alba, quando sono chiusi. Si procede poi a separare gli stimmi dal calice: dopo la cosiddetta 'sfioritura', gli stimmi vengono posti nei setacci e lasciati asciugare presso la brace prodotta da legno di quercia o di mandorlo, operazione chiamata 'tostatura'. Dopo poco più di un quarto d'ora, gli stimmi sono pronti, friabili al punto giusto. Solo con questo lento e delicato procedimento lo zafferano mantiene intatto il suo colore e il suo aroma. La conservazione, in filamenti o in polvere, deve essere del tutto naturale. Chiamato 'oro vermiglio' per il suo pregio, lo Zafferano dell'Aquila DOP è caratterizzato da stimmi lunghi, con elevato contenuto di safranale: di qui un colore porpora intenso e acceso, oltre a un aroma persistente e definito dal tipico retrogusto amarognolo.

Consorzio per la Tutela dello Zafferano dell'Aquila – Viale Umberto I – Civitaretenga 67020 Navelli (AQ) - Tel +39 0862 959163 www.zafferanodop.it – info@zafferanodop.it

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Abruzzo.

AGRUMI DELLA COSTA DEI TRABOCCHI

Il tratto di costa che da Ortona va fino a Fossacesia Marina prende il nome dalle 'macchine da pesca' di dannunziana memoria, i trabocchi: qui si coltivano mandarini e limoni, ma soprattutto arance, rosse o bionde, dolci e sugose.

ANNOIA

Si tratta di una sorta di salsiccia a base di trippa di maiale: il budello, lavato e aromatizzato con succo e scorza di arancia, viene bollito e tagliato a listerelle, quindi insaporito con sale, semi di finocchio e peperoncino. Il tutto viene insaccato in un altro budello di maiale. Dopo l'asciugatura, l'Annoia si gusta cruda o cotta sulla brace

CALAMARETTI AGLI SCAMPI

Tipici di Giulianuova, si preparano farcendo i calamari con scampi interi, pangrattato, aglio e prezzemolo. Cuciti o fermati con uno stecchino, si cuociono in tegame con olio extravergine di oliva e vino bianco secco.

FEGATAZZO DI ORTONA

A Ortona, in provincia di Chieti, si confeziona un insaccato di fegato, polmoni, milza, ventresca e guanciale di maiale. Le carni, macinate, sono conciate con sale, peperoncino, aglio e scorza di arancia, quindi insaccate in budello naturale e legate con lo spago. All'asciugatura dell'insaccato segue un mese di stagionatura: in alternativa, il Fegatazzo può essere conservato sott'olio oppure sotto grasso di maiale.

PAGNOTTE DA FORNO DI SANT'AGATA

Dolci o salate, queste pagnotte vengono preparate a Castelvecchio Subequo, in provincia de L'Aquila, in occasione delle due feste in onore di sant'Agata: una duplice ricorrenza, celebrata il 5 febbraio e il 20 agosto. I pani sono costituiti da un impasto di farina di grano tenero – della varietà locale Solina – macinato a pietra, patate, lievito naturale, olio, uova, semi di anice e zucchero o sale. Modellati a forma di seno, sono portati nella chiesa dedicata alla santa, benedetti e bagnati nell'acqua della vicina sorgente.

PARROZZO

Un dolce a base di farina, uova, zucchero, mandorle e burro ricoperto di cioccolato fondente: fu Gabriele D'Annunzio a dare il nome a questi dolcetti, creati nel 1911 da un pasticciere di

Pescara, per la loro somiglianza con il pane 'parruozzo', rozzo, preparato cioè con la farina di mais, allora considerato cereale povero.

PECORINO ABRUZZESE

Per produrlo, la massa, posta nelle fascere, viene scottata in acqua bollente; salato in salamoia, matura per circa 20 giorni, mentre la stagionatura può protrarsi fino a 2 anni. Prodotto in tutta la regione, il Pecorino Abruzzese ha crosta dura, scura, spesso venata di muffa. La pasta, paglierina, è fittamente occhiata, compatta, friabile nei caci più invecchiati; il sapore è piccante.

PIZZA RUSTICA

Una frolla dolce, farcita con uova sode, prosciutto, Scamorza, Pecorino dolce e piccante, salsiccia e profumata di cannella.

PROSCIUTTO DI CAPRA

In provincia de L'Aquila, nella valle del fiume Sagittario, le capre degli allevamenti locali forniscono un saporito prosciuttino: il Prosciutto di Capra. Dopo la rifilatura, la coscia riposa per 3 giorni in una miscela di vino e sale, quindi viene asciugata in locali aerati e posta a stagionare in cantina per 6 mesi.

MOLISE

Biferno

Il vino di Diomede

La guerra di Troia è finita, hanno inizio le avventure del ritorno degli eroi. Diomede, uno dei protagonisti dell'assedio, fraterno amico di Odisseo, navigando verso casa nel Mediterraneo, secondo la leggenda si fermò sulla costa molisana e qui fondò Campomarino, uno dei maggiori centri di produzione del Biferno. Certamente la coltivazione della vite fu introdotta su queste sponde adriatiche dagli antichi Greci. Le viti si estendono ancora sulle colline soleggiate ed esposte ai leggeri venti che spirano dal mare: il territorio di produzione della DOC Biferno risale lungo la valle del fiume che dà il nome al vino, il Biferno anticamente chiamato *Tifernus*. Sono tre le tipologie di vino prodotte nell'ambito della DOC: il Biferno Bianco, il Rosato e il Rosso. Il Biferno Bianco, da bere giovane, deriva da uve Trebbiano toscano completate da quote minori di Bombino bianco e Malvasia bianca: di colore giallo paglierino sfumato di verde, ha profumo delicato, finemente aromatico e fruttato. Il gusto è asciutto, fresco ed equilibrato. Il Rosato si ottiene dalla vinificazione in rosa di uve Montepulciano, prevalenti, Aglianico e Trebbiano toscano: il colore è rosa brillante, il profumo fruttato, il sapore armonico e fresco. Può invecchiare per 2 anni. Infine il Biferno Rosso: forse il più rinomato, è sicuramente prodotto in quantità maggiori. I vitigni sono gli stessi utilizzati per il Biferno Rosato, ma in questo caso si ricava un vino dal colore rosso rubino intenso, un vino di corpo e di carattere: complesso il profumo, ricco di sentori di fiori e di spezie; persistente il sapore, asciutto e definito da una nota di fondo di tabacco. Il Biferno Rosso può sopportare un affinamento di anche 8 o 10 anni

Cantine Borgo di Colloredo – Contrada Zezza, 8/C – 86042 Campomarino (CB) – Tel/Fax +39 0875 57453 - www.borgodicolloredo.com – info@borgodicolloredo.com

Burrino

Una bisaccia di burro

Una specialità che nasce dall'esigenza di conservare a lungo il burro, alimento prezioso e altamente energetico: di qui la pratica di 'avvolgere' un cuore di burro in un guscio di pasta filata. Diffuso in diverse aree dell'Italia meridionale, il Burrino è presente in numerose varianti, tutte riconducibili a una procedura di base. Il burro viene prodotto con siero di latte di vacche di razze locali: dopo il riscaldamento, la massa viene sgocciolata e centrifugata, raccolta in un telo e lasciata sgrondare. In seguito, dalla massa raffreddata in acqua ghiacciata si ricavano, a mano, tante piccole sfere: queste, dopo un ulteriore raffreddamento in frigorifero, vengono poi inserite nei sacchetti di pasta filata, ottenuta con un procedimento del tutto simile a quello seguito per preparare il Caciocavallo. Lo strato di formaggio deve aderire completamente al burro, senza lasciare spazio a bolle d'aria. Il sacchetto di formaggio viene chiuso all'estremità, a formare la tipica bisaccia: a sua volta, l'apice viene sagomato nella caratteristica foggia a tricorno. I Burrini vengono infine cotti in acqua calda, salati in salamoia e appesi ad asciugare: la maturazione ha una durata di una settimana, mentre la stagionatura si può protrarre fino a 2 mesi. La superficie del Burrino è ricoperta da una lucida crosta liscia di colore avorio o paglierino; il guscio di pasta racchiude la morbida noce di burro, il cui colore giallognolo diventa sempre più carico con l'avanzare dell'affinamento. Il profumo rispecchia il sapore: definito ma delicato, dolce, ricco di note di latte.

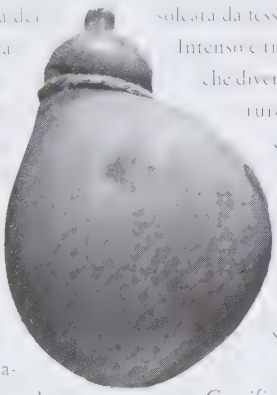
Caciocavallo di Agnone

Una questione di erbe e fiori

In Turchia *Qasqawal*, nei Balcani *Kachkavalj*, in Bulgaria *Katschkaval*, in Italia Caciocavallo: se il nome deriva dalla tradizione, tuttora diffusa, di appendere i formaggi a coppie a stagionare a cavallo di una trave, oppure dall'antica usanza di trasportarli a dorso di cavallo, o ancora da un precedente cacio preparato con latte equino, non si sa. In Molise la tradizione di questo formaggio è radicata ovunque,

tanto che parte della produzione rientra nella DOP Caciocavallo Silano: tuttavia, ad Agnone, in provincia di Isernia, questo formaggio assume dei caratteri di tipicità del tutto particolari. Le fasi della lavorazione sono quelle classiche di filatura della pasta e di salatura in salamoia: la stagionatura si protrae per un periodo che varia da 3 mesi a oltre un anno.

La peculiarità del Caciocavallo di Agnone sta nell'aroma donato dai pascoli della zona, ricchi di fiori e di erbe, al latte delle vacche allevate localmente: una razza derivata dall'incrocio tra la Bruna Europea e la Brown Suiss americana: i più pregiati sono i formaggi prodotti in primavera e in estate. Le forme, a pera allungata, sono ricoperte da una scorza liscia, sottile e dura, di colore nocciola: con il progredire dell'affinamento, la superficie si ricopre di muffa; la pasta, compatta ed elastica, è solcata da fessure che stillano gocce di grasso. Intenso e tipico il profumo, dolce il sapore, che diventa pungente nelle forme più mature. Oltre che al naturale, il Caciocavallo in Molise si gusta a fette, grigliato, cosparso di pepe nero su una fetta di pane bianco oppure viene utilizzato come ingrediente di una zuppa tipica, preparata con la cicoria selvatica e le uova.



Caseificio Di Nucci – Area Artigianale Giovanni Paolo II – 86081 Agnone (IS) – Tel +39 0865 77288 – Fax +39 0865 770881 – www.caseificiodinucci.it

Capra alla Molisana

Anche con il luppolo

Agnello, capra e pecora, protagonisti della gastronomia molisana. Tanti i piatti preparati a partire dalle carni di questi animali: cucinate secondo la ricetta 'tanne vitacchie', con luppolo selvatico, oppure 'cacio e uova', oppure ancora alla Baracca, con i peperoni gialli dolci.

La Capra alla Molisana è tra le specialità più note e apprezzate: per ingentilirne il sapore è possibile utilizzare carne di capretto anziché di capra adulta.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 1 kg di carne di capra; 1 l di vino rosso; 500 g di pomodori maturi; 3 foglie di alloro; 3 foglie di salvia; 1 rametto di rosmarino; 1 peperoncino fresco; 1 cipolla; olio extravergine di oliva; sale.

Tagliare la carne a pezzetti e porla a marinare in una ciotola con il vino aromatizzato con l'alloro, la salvia, gli aghi di rosmarino mondati e lavati e il peperoncino a pezzi. Lasciar riposare per una notte intera

In un tegame far scaldare mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva e rosolarvi la cipolla affettata a velo. Unire quindi la carne e farla colorire su fuoco vivace, aggiungere il liquido della marinata, versandolo poco per volta e lasciandolo via via evaporare; ridurre la fiamma, aggiungere i pomodori precedentemente sbollentati, pelati e tagliati a pezzi, incoperchiare e lasciar cuocere a fuoco basso fino a quando la carne non risulterà tenera e il sugo non si sarà addensato.

Fusilli alla Molisana

Rigorosamente fatti sul ferro

Il Molise è terra di pasta, fusilli, cavatielli, spaghetti, maccheroni. La pasta va rigorosamente fatta in casa: i fusilli si ottengono stendendo l'impasto di sola semola e acqua e poi avvolgendolo intorno all'apposito ferro oppure a un ferro da calza. Un impasto povero, ma da lavorare con pazienza: ad arricchirlo sarà il condimento, preparato con ben tre qualità di carne diversa e insaporito con peperoncino, vino, cipolla e lardo. Questo piatto è quasi un sunto di tutta la cucina di terra molisana, tante sono le varietà di sapori che racchiude

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: per la pasta: 600 g di semola di grano duro; sale. Per il sugo e per completare: 100 g di polpa di agnello; 100 g di polpa di vitello; 1 salsiccia; 80 g di lardo; 1 cipolla; 2 spicchi d'aglio; peperoncino piccante; 1/2 l di vino rosso; 500 g di pomodori pelati; prezzemolo; pecorino; olio extravergine di oliva; sale; pepe.

Preparare i fusilli: impastare la semola di grano duro con tanta acqua tiepida, leggermente salata, quanta ne occorre per ottenere un impasto sodo. Lavorare la pasta così ottenuta con il palmo delle mani, a lungo, fino a che risulterà omogenea, liscia e compatta. Stendere la pasta in sfoglie spesse circa due 2 mm e tagliarla in rettangoli larghi 2 o 3 centimetri. Attorcigliare ogni pezzetto su un ferro da calza fino a ottenere una piccola spirale. Lasciar asciugare i fusilli, stesi su un canovaccio infarinato. Preparare il sugo: tagliare a fette la carne, condirla con un trito preparato con prezzemolo, uno spicchio di aglio e metà del lardo, arrotolare e legare. Preparare un battuto con uno spicchio di aglio, cipolla, lardo e prezzemolo; rosolarlo in un tegame con poco olio, unire la carne, aggiungere la sal-

iccia sminuzzata, irrorare il tutto con il vino rosso e lasciarlo sfumare. Aggiungere i pomodori scottati, pelati e tagliati a pezzi, incoperchiare e far cuocere a fuoco basso per 2 ore. Quando la salsa sarà scura e ristretta, aggiungere il peperoncino. Nel frattempo portare a bollore abbondante acqua in una capace pentola, salare all'ebollizione e lessarvi i fusilli. Scolarli al dente e condirli con il ragù, cospargere con Pecorino grattugiato e servire

Olio Extravergine di Oliva Molise

L'antica cultivar Liciniana

Orazio, nella *Satire*, cita come ingrediente fondamentale per una buona salsa di erbe aromatiche tritate, cotte e profumate con zafferano, l'olio di oliva di Venafro, di seconda spremitura: "Insuper addes

pressa Venafranae quod bacca remisit olivae". Per un intingolo misto, con salsa di pesce iberico e vino vecchio di 5 anni, ma nato al di qua del mare, l'olio dovrà essere di prima spremitura: "his mixtum ius est: oleo quod prima Venafri / pressit cella; garo de sucis piscis Hiberi; / vino quinquenni, verum citra mare nato" (Orazio, *Satire*, II, VIII, 45-48).

Orazio è solo uno tra i tanti autori latini che celebrano la qualità dell'olio prodotto in questa località: secondo Catone le olive andrebbero vendute sempre secondo le norme vigenti a Venafro; per Varrone, la bontà di questo olio non ha paragoni. E ancora Marziale, Giovenale, Strabone, fino a Plinio il Vecchio, che nel libro *De Oleo* della sua *Naturalis Historia* sottolinea l'eccellenza dell'olio prodotto nell'agro venafriano dalla spremitura di olive Liciniane. E la varietà Liciniana è tuttora coltivata nella zona di Venafro, dove è chiamata anche Aurina: da questa cultivar, unita alla Gentile di Larino, all'oliva Nera di Collotorto e alla Leccino, si ricava l'Olio Extravergine di Oliva Molise DOP. A queste olive, presenti per almeno l'80%, si aggiungono altre varietà coltivate localmente, quali Paesana Bianca, Sperone di Gallo Olivastro e Rosciola. Tra queste, oltre alla Liciniana, presente a Venafro e nell'alta valle del Volturno, tante sono le varietà autoctone: su tutte la Gentile di Larino, diffusa sul versante adriatico, lungo la valle del Biferno.

Nel suo trattato, Plinio, oltre che dalla qualità delle olive faceva derivare la bontà dell'olio anche dal terreno: e il Molise, con le sue soleggia

te colline calcaree e con il suo clima mediterraneo, offre l'ambiente ideale per la coltivazione dell'ulivo. La zona di produzione definita dalla DOP abbraccia gran parte della regione, con terreni situati in diversi comuni. L'olio prodotto, dall'intenso colore giallo dorato venato da caldi riflessi verdi, fruttato, delicatamente piccante e amarognolo, è condimento ideale delle zuppe di legumi che caratterizzano la cucina dell'interno della regione, come dei primi piatti di pesce tipici della fascia costiera.

APROPROL – Associazione Provinciale Produttori Olivicoli Olio Extravergine di Oliva Molise – Via L. D'Amato, 15 - 86100 Campobasso – Tel +39 0874 822393 – www.100x100molisano.it

Sagicciotto

Un salame di carni pregiate

Già i Sanniti allevavano i maiali in Molise: l'arte di conservarne le carni era comunque sicuramente nota in epoca romana. Il Sagicciotto si ottiene dalla lavorazione di carni nobili: la coscia, il lombo e il capocollo. Ai tagli magri, tritati, si aggiunge il grasso duro, tagliato a dadini. Il composto viene quindi salato, profumato con pepe in grani e spezzettato; infine viene insaccato nel budello naturale e legato con lo spago in moda da formare dei salsicciotti. Questi vengono posti ad asciugare e ad affumicare per circa una settimana vicino a bracieri alimentati a legna. La successiva stagionatura ha luogo nelle cantine, e si protrae per 3 o 4 mesi.

Di consistenza morbida e compatta, il Sagicciotto ha profumo tenue, gusto sapido e leggermente affumicato. Prodotto su tutto il territorio della regione, il Sagicciotto, trova il cuore della sua tipicità nel territorio di Montenero di Bisaccia, sulle colline che costeggiano il mare in provincia di Campobasso.

Macelleria Rusciano Antonino – Viale dei Borghi, 55 – 86036 Montenero di Bisaccia (CB) – Tel +39 0875 96232

Signora di Conca Casale

L'insaccato dei nobili

A Conca Casale, in provincia di Isernia, continua la tradizione di preparare un salume nobile: un tempo la Signora era tenuta in serbo dai produttori, che ne facevano dono e omaggio ai 'Signori' del posto.

Di qui, con ogni probabilità il nome di questo insaccato. Filetto e spalla, pancetta e lardo gli ingredienti principali, cui si possono aggiungere coscia e controfiletto: le varie parti vengono tritate a coltello, in parte finemente e in parte più grossolanamente, quindi amalgamate e insaporite con sale, pepe nero in grani, coriandolo, finocchietto selvatico e peperoncino. Dopo qualche ora di riposo, il composto viene insaccato nel budello cieco di maiale, chiamato 'zia', precedentemente lavato con succo di arancia e di limone, aceto, vino e farina di mais. Legate, le Signore vengono poste ad affumicare per qualche giorno, quindi passano a stagionare per almeno 6 mesi. L'aspetto è quello di un grosso salame irregolare, ma il gusto è reso del tutto particolare dall'aroma del finocchietto e del coriandolo, e dal profumo lasciato dagli agrumi usati per lavare il budello. Una produzione rara, resa ancor più pregiata dall'impiego di carni di maiali allevati localmente allo stato semibrado, nutriti con alimenti naturali.

Valle del Campo – Piazza 25 luglio, 2 – 86070 Conca Casale (IS)

Soppressata Molisana

Rigorosamente tritata a coltello

La Soppressata si prepara in tutto il Molise, con minime varianti locali: sono particolarmente rinomate le Soppressate di Castel del Giudice, di Macchiagodena, di Montenero di Bisaccia e di Rionero Sannitico, ma soprattutto quella di Monacilioni. La lavorazione avviene prevalentemente nella stagione fredda: si tritano, tradizionalmente a coltello, le parti nobili di maiale, filetto e coscia, oppure lombo e capocollo, insieme con lardo o grasso di prosciutto. Il tutto viene conciato con sale e pepe bianco e nero, in grani o macinato. L'impasto deve riposare per alcune ore, pri-

ma di essere insaccato in budello naturale. La successiva operazione è caratterizzante: si tratta della pressatura, che dà il nome e la forma al salume. Posta per uno o 2 giorni tra due assi di legno, sotto un peso, la Soppressata acquista il tipico aspetto di parallelepipedo appiattito. Segue una stagionatura di durata variabile a seconda delle pezzature e delle località di produzione, ma mai inferiore a un mese. Le Soppressate si possono anche conservare sotto vuoto, sotto grasso suino o sott'olio. Le fette, compatte, hanno colore rosso intenso, punteggiato dal grasso bianco, gusto sapido e definito.

Macelleria Salumificio Cardarelli Felice – Viale Marconi, 32 – 86095 Frosolone (IS)

Scamorza

Il formaggio decapitato

Il nome scamorza risale con tutta probabilità al termine 'scamozzare', cioè 'decapitare': il riferimento è alla tecnica di mozzare, appunto, la pasta filata, in modo da conferire al formaggio la caratteristica forma a pera, con la testa appiattita. Dal Molise e dall'Abruzzo la Scamorza si è diffusa in tutta l'Italia meridionale. La lavorazione della pasta filata è simile a quella seguita per il Caciocavallo ma più rapida. Al latte vaccino, riscaldato a circa 35 °C, viene aggiunto il caglio di vitello. Rotta la cagliata, la massa, sgocciolata, deve maturare per un periodo di tempo variabile prima di essere filata con acqua calda e tagliata. Si lascia raffreddare, quindi la Scamorza viene salata in salamoia. Le funicelle utilizzate per legare il formaggio lasciano la loro impronta sulla superficie: appese a coppie, le Scamorze vengono lasciate asciugare: sono pronte per essere consumate oppure avviate a una maturazione di pochi giorni. Del peso di circa 200 g ciascuno, i formaggi hanno buccia sottile, liscia e dorata. La pasta è bianca, burrosa ed elastica; il sapore è dolce, definito dall'aroma del latte fresco. In alcuni casi la Scamorza può subire una leggera affumicatura, che le conferisce un colore più scuro e un sapore più intenso, caratterizzato dal profumo dei legni utilizzati. Si gusta al naturale, oppure grigliata o, ancora, come complemento per pizze o focacce.

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Molise.

AGNELLO CACIO E UOVA

L'agnello, tagliato a pezzi, viene cotto in tegame con olio ed erbe aromatiche; al termine della cottura si uniscono le uova sbattute con abbondante Pecorino grattugiato

BRODETTO DI TERMOLI

Una variante del Brodetto, zuppa di pesce diffusa lungo tutta la costa adriatica: qui la nota dominante è data dai peperoni, cotti con olio e cipolla e lavorati a salsa nel mortaio con abbondante aceto di vino rosso

PECORINO DI CAPRACOTTA

Tra i monti del Matese e delle Mainarde, a più di mille metri di altitudine, l'agro di Capracotta apre da secoli i suoi pascoli alle greggi della transumanza. Qui si prepara un Pecorino grasso, pastoso e compatto, decisamente profumato e saporito.

PICELLATI

Si tratta di panzerotti dolci, ripieni di mollica di pane ammorbidita con mosto cotto, miele, canditi, mandorle e noci. Prima di essere cotti nel forno vengono pizzicati per conferire loro la tipica forma.

SALSICCE DI FEGATO DI RIONERO SANNITICO

A Rionero Sannitico, in provincia di Isernia, si prepara un insaccato a base di fegato, cuore, polmone e tagli magri di seconda scelta di maiale. Macinate insieme al grasso tenero, le varie parti sono conciate con sale, pepe, aglio e peperoncino. Le piccole salsicce insaccate in budello naturale asciugano per qualche giorno e poi passano a stagionare per circa un mese. Possono essere conservate sotto grasso di maiale

SFARRICO

Una particolare varietà di sanguinaccio, confezionato con sangue di maiale fresco, grasso duro, sale, zucchero, noci, pinoli, uvette, scorza d'arancia, cacao e farro cotto, da cui deriva il nome. Il risultato sono dei salsicciotti da consumare bolliti

TARTUFI DEL SANNIO MOLISANO

Il territorio della comunità montana dell'Alto Molise, e in particolare San Pietro Avellana, offre abbondanza di tartufi: il più diffuso è il Tartufo Nero Estivo, chiamato anche Scorzone, ma in autunno è possibile raccogliere anche il Tartufo Bianco Pregiato.

CAMPANIA

Albicocca Vesuviana

Le crisommole del vulcano

I terreni vulcanici sono sempre i più fertili. Sulle pendici del Vesuvio, la terra, ricca di minerali e soprattutto di potassio, viene coltivata da sempre, e da secoli offre produzioni di qualità, dagli ortaggi, alle viti, agli alberi da frutto. Non solo orti e vigneti, dunque, ma anche le pregiate albicocche: le testimonianze su quelle che in dialetto vengono chiamate crisommole, da 'crisomele', le più pregiate, risalgono al XVI secolo. Da Ercolano a Torre del Greco, da Somma Vesuviana a Torre Annunziata, da Boscotrecase a Portici, molti comuni in provincia di Napoli destinano i propri terreni alla coltura dell'Albicocca Vesuviana, una coltura che fornisce quasi l'80% del raccolto di tutta la regione. Tante le varietà coltivate: più di 40, quasi tutte autoctone. Le più comuni sono le qualità Boccuccia Liscia, Boccuccia Spinosa, Leccona, Fracasso, Palumella, Pellecchiella, Portici e San Castrese. La Pellecchiella e la Boccuccia Spinosa sono considerate le migliori per la polpa particolarmente dolce, succosa e affatto acida. La prima ha forma allungata e buccia aranciata sfumata di rosso. La seconda, ovale, ha colore giallo punteggiato leggermente di rosso. Del resto la pennellata di rosso su fondo giallo arancio è il tratto distintivo di quasi tutte le specie coltivate, accomunate anche da una maturazione piuttosto precoce e dall'intensità di sapore e di profumo

Alici di Menaica

Maturano tre mesi

Le alici sono tra i pesci più diffusi nei nostri mari. Quelle pescate a Marina di Pisciotta e Pollica, in provincia di Salerno, sulla costa del Cilento, sono astronomicamente diverse: le carni, chiare e rosate, hanno una fragranza definita e insieme fine e un gusto caratteristico e delicato. La tecnica di pesca è qui immutata da lungo tempo: dalla menaide, un gozzo a remi dotato di un piccolo motore utile solo per arrivare al largo, dove viene immediatamente spento per non spaventare i pesci, si calano a mano le reti di un particolare tipo, chiamato 'menaica'. Le reti vengono stese nelle notti

d'estate, quando il mare è calmo, per catturare solo le alici di grandi dimensioni. Issate a bordo le reti, le alici vengono sottoposte già sulla barca alla prima pulizia: vengono cioè private della testa e delle interiora. Non si ricorre ad alcun tipo di tecnica di refrigerazione: il pesce viene subito portato a riva stipato in casse di legno. A terra, gran parte delle alici vengono sciacquate in una salamoia, quindi disposte a strati alternati con sale marino nei 'terzigni', piccoli recipienti di terracotta smaltata. La maturazione dura almeno 3 mesi nei locali freschi e umidi del porto. Una piccola produzione, destinata a un mercato esclusivamente locale, ma di grande valore culinario. Le alici non destinate alla conservazione sotto sale si gustano fresche, crude, marinate, in insalata oppure fritte.

Massimo Coppola – Lungomare Colombo – 84066 Marina di Pisciotta (SA)

Babà

Il dolce dei Borboni

Dolce simbolo partenopeo, il Babà è arrivato a Napoli con la dinastia dei Borboni, dalla Francia. Fu, si dice, un re polacco, Stanislao Leszczynski, a inventare, nel Settecento, l'antenato di questa specialità:

il re, mentre si trovava in Lorena, provò a bagnare con il Rum il *Kugelhupf*, una sorta di brioche. Il risultato fu così speciale che decise di chiamare il dolce Alì Babà: un dolce da 'Mille e una notte'. Dalla Lorena a Parigi, e da Parigi a Napoli, la ricetta fu perfezionata nei vari passaggi, fino ad assumere la forma attuale: piccolo, morbido, leggero, ha l'aspetto di un panettoncino rigonfio.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 10 Babà: 250 g di farina; 80 g di burro, più un poco per gli stampini; 50 g di zucchero; 4 uova; 20 g di lievito di birra; sale. Per completare: 3 dl di acqua; 150 g di zucchero; 1,5 dl di Rum

Preparare i Babà: versare sulla spianatoia circa 80 g di farina e incorporarvi poco per volta il lievito di birra sciolto in 3 cucchiaiate di acqua tiepida. Lavorare energicamente la pasta fino a che risulterà liscia, quindi raccoglierla in una ciotola infarinata e lasciarla lievitare per circa mezz'ora, coperta da un tovagliolo. A lievitazione avvenuta, unire alla pasta le uova e il burro tenuto ammorbidito e a pezzetti, lavorando il tutto con la punta delle dita. Incorporare la rimanente farina, lo zucchero e un pizzico di sale. Lavorare l'impasto tirandolo, raccogliendolo nuovamente e sbattendolo sul piano di lavoro fino a quando appariranno delle bollicine. Riporlo nella ciotola e lasciarlo lievitare per circa 40 minuti. Suddividere l'impasto in 10 stampini monoporzione imburrati, riempiendoli fino a metà altezza. Lasciar lievitare ancora per 40 minuti, quindi cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 15 minuti. Sfornare i Babà, lasciarli intiepidire e sformarli. Preparare uno sciroppo facendo bollire per pochi minuti l'acqua con lo zucchero. Bagnare i Babà con lo sciroppo caldo; solo al momento di servire pennellare i dolcetti di Rum.

Cacioricotta di Capra del Cilento

Un formaggio che sa di Mediterraneo

Tra i golfi di Salerno e di Policastro, il Cilento è terra di colline e di montagne: il terreno è calcareo, caratterizzato da frequenti fenomeni carsici, arido e povero. Per questo l'allevamento delle capre è stato, nel passato, una risorsa importante per le popolazioni locali. Si è sviluppata qui una razza autoctona, la Capra del Cilento, presente in 3 diverse varietà, definite dal colore grigio, fulvo o nero del manto: si tratta principalmente di animali da carne, allevati in genere allo stato semibrado ma preziosi anche per il loro latte. Un latte particolarmente profumato in virtù dell'alimentazione delle capre, costituita prevalentemente da erbe e arbusti tipici della macchia mediterranea. Con questo latte si produce qui un formaggio che risente dell'influenza della cultura gastronomica lucana: infatti il Cilento era storicamente parte della Lucania

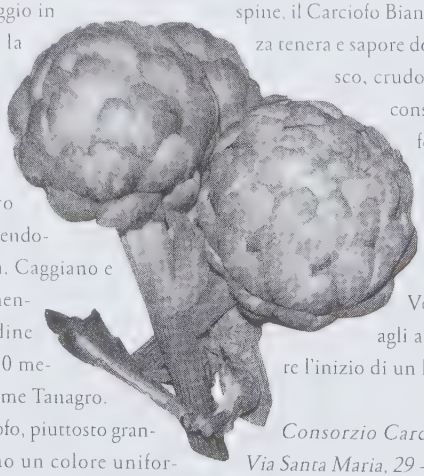
Per ottenere il Cacioricotta, il latte caprino viene riscaldato, quindi nuovamente raffreddato e addizionato di caglio di capretto. Rotta la cagliata, la massa riposa brevemente prima di essere stufata, estratta e posta nelle fascere. Allo sgocciolamento segue la salagione a secco.

La stagionatura, più o meno lunga, definisce le caratteristiche del prodotto finito: piccolo e cilindrico, sempre aromatico e saporito, il Cacioricotta di Capra del Cilento giovane, ricoperto da una crosta paglierina, ha pasta bianca e sapore delicato di latte. Il Cacioricotta di Capra del Cilento stagionato si riveste di una crosta più scura, diventando via via più duro, friabile e piccante, fino ad assumere le caratteristiche di un formaggio da grattugia.

Carciofo Bianco di Pertosa

Senza spine e senza colore

Centro turistico oltre che agricolo, il piccolo paese di Pertosa, circondato da una natura lussureggiante, è celebre per le grotte carsiche che si aprono nella roccia, percorse da corsi d'acqua. Proprio l'acqua, fondamentale per la florida agricoltura del centro, caratterizza il paesaggio in molti modi: su tutti, la spettacolare Cascata di Maremanico. Questa è la cornice in cui, tra boschi e uliveti, si coltiva il Carciofo Bianco di Pertosa: i terreni coltivati si estendono ai comuni di Auletta, Caggiano e Salvitelle, oltre naturalmente a Pertosa, a un'altitudine compresa tra i 300 e i 700 metri, lungo il corso del fiume Tanagro.



I capolini di questo carciofo, piuttosto grandi e tondeggianti, hanno un colore uniforme, di un verde così chiaro da sembrare bianco: di qui il nome attribuito all'ortaggio. Privo di spine, il Carciofo Bianco di Pertosa ha consistenza tenera e sapore dolce e delicato: si gusta fresco, crudo o in pinzimonio, oppure conservato sott'olio. Il Carciofo Bianco di Pertosa si produce in modesta quantità, principalmente a livello familiare: la coltivazione, avviata, pare, negli anni Venti, si è sviluppata fino agli anni Ottanta per poi vedere l'inizio di un lento declino.

Consorzio Carciofo Bianco di Pertosa - Via Santa Maria, 29 – 84030 Pertosa (SA) – Tel +39 0975397184

Carciofo di Paestum

Il primo dell'anno

La piana del Sele, su cui sorge l'antica città di Paestum, ha clima e fertilità ideali per l'attività agricola: inverni miti e piovosi, estati calde e asciutte, temperate dal mare. Le acque del Sele, abbondanti e a regime quasi costante, sono alla base della produttività della zona. Le bonifiche e la riforma fondiaria hanno intensificato nel corso del Novecento l'orticoltura, assicurando le strutture e la manutenzione dei terreni necessarie per coltivazioni specializzate. Il carciofo, già presente in aree molto limitate nell'Ottocento, si è diffuso proprio in seguito alla riforma, a partire dagli anni Sessanta. Quello di Paestum, tutelato dal marchio IGP, è un carciofo del tipo Romanesco: pezzatura media, testa compatta di colore verde sfumato di rosa, assenza di spine, brattee arrotondate, disposte fittamente intorno al foro centrale. La caratteristica che rende speciale il Carciofo di Paestum IGP è la precocità: raccolto fin da febbraio, si può trovare sul mercato prima di tutti gli altri. Proprio perché precoce, è particolarmente tenero e delicato: saporito e carnoso, è ingrediente di piatti tradizionali locali.

Cooperativa Paestum – Loc. Spinazzo – 84063 Capaccio (SA) - c.paestum@libero.it

Carciofo Violetto di Castellammare

Matura nella terracotta

Tra le tante varietà di carciofo coltivate in Campania, il Violetto di Castellammare si distingue per l'intensa tonalità viola, sfumata di rosa, che ravviva il verde delle brattee esterne. Si tratta di una varietà precoce, raccolta in una zona ben delimitata, favorita dal clima mite oltre che dalla fertilità del terreno vulcanico. Una vocazione orticola già nota in epoca romana, tanto che l'attuale terri-

torio di produzione era definito 'orti di Schito'; e Carciofo di Schito, in riferimento alla frazione di Castellammare di Stabia, è il secondo nome del Carciofo Violetto.
Una tecnica colturale localmente consolidata consisteva nel coprire la prima 'mammola' con vasetti di terracotta, detti 'pignatte', per proteggere il carciofo, garantendo così consistenza tenerissima e colore chiaro. Gragnano, Pompei, Sant'Antonio Abate, Santa Maria la Carità e naturalmente Castellammare di Stabia sono i centri interessati dalla produzione. Tante le ricette locali che vedono il carciofo protagonista: tra queste il Carciofo nella Brace, tipico del Lunedì dell'Angelo, e il Carciofo Ripieno, farcito di formaggio, prosciutto, uova, prezzemolo e pangrattato.

Salvatore Abagnale – Via De Luca, 25 – 80057 Sant'Antonio Abate (NA)

Castagna di Montella

La castagna emigrante

Sui Monti Picentini, nell'area protetta dal Parco Regionale, i rigogliosi boschi, fitti di faggeti e castagneti, sono oggetto di cure finalizzate alla tutela del territorio e del paesaggio. Anche le coltivazioni arboricole sono gestite con metodi naturali, che consentono la conservazione delle risorse dell'ambiente.
La diffusione del castagno in questa zona risale probabilmente al VI secolo a.C., ma è di epoca longobarda la prima normativa volta alla salvaguardia degli alberi e dei loro frutti, considerati un bene prezioso: la castagna e i suoi derivati si potevano conservare a lungo, costituendo una riserva alimentare fondamentale in caso di guerre o di assedi. Il marchio IGP garantisce oggi la qualità delle castagne raccolte nei comuni di Montella, Bagnoli Irpino, Cassano Irpino, Nusco, Volturara Irpina e in parte di quello di Montemarano, tutti in provincia di Avellino. Il raccolto appartiene per la grande maggioranza alla varietà Palummina, e in piccola parte ad altre varietà locali. Si tratta di castagne piuttosto piccole e tondeggianti, caratterizzate da polpa bianca e dolce ricoperta da una sottile buccia di colore marrone.
Particolare la tradizione della Castagna Infornata: i frutti appena raccolti vengono affumicati e fatti asciugare con fuoco di legno di castagno, quercia o acero. Così preparate, le castagne, dopo un'attenta selezione vengono passate in forno caldo per mezz'ora, quindi bagnate con acqua e coperte con panni umidi, in modo da evitare che i gusci si rompano. La Castagna di Montella IGP, fresca o essiccata, è ampiamente apprezzata e diffusa sul mercato, specialmente

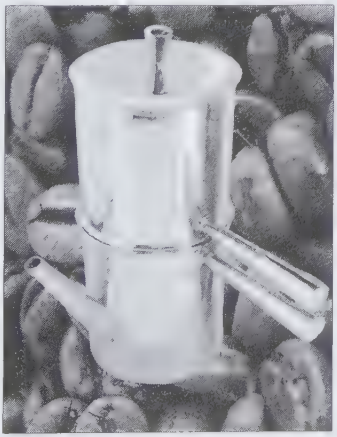
negli Stati Uniti e in Canada: in questi territori la Castagna di Montella sbarcò con gli emigranti campani dell'Ottocento.

Consorzio Tutela della Castagna di Montella – c/o Comune di Montella – Piazza degli Irpini – 83048 Montella (AV)

Caffè

Solo a Napoli lo sanno fare

"Quando moriro tu portami il caffe e vedrai che io resuscito come Lazzaro". Così Eduardo de Filippo in *Questi Fantasmi*. Il caffè e Napoli, un binomio quasi inscindibile, sintetizzato in un oggetto: la 'napoletana'. La più classica delle caffettiere è composta da tre elementi sovrapposti: un primo contenitore da riempire d'acqua, il bollitore, fornito di manico, il filtro per la polvere di caffè e un secondo contenitore, dorato di un secondo manico e di un becuccio. Al bollore, la caffettiera va tolta dal fuoco e capovolta. L'acqua bollente in questo modo gocciola verso il basso, filtrando attraverso il caffè e andando a riempire il secondo contenitore, che ora funge da base. Un procedimento che, utilizzando la giusta miscela di caffè, quella tradizionale, consente di ottenere una bevanda dall'aroma pieno e intenso, quella che a Napoli si beve al mattino, nelle pause della giornata o al termine del pranzo. Per i napoletani, più ancora che nel resto d'Italia, il caffè è un rito, e va preparato e assaporato con la giusta calma. Tanti i piccoli trucchi che permettono di preparare come si deve la *tazzulella 'e cafè*: la polvere non deve essere troppa né troppo poca, e va schiacciata con il cucchiaino; ancora con il cucchiaino occorre tracciare dei sottili solchi sulla superficie della miscela, fondamentale infine il coppetiello – cono di carta da giornale inumidita – da inserire nel beccuccio subito dopo aver girato la caffettiera, per trattenere tutto l'aroma del caffè. Tanti dettagli che fanno di un piccolo momento quotidiano una grande tradizione. Tornando a citare Eduardo, "[...] a tutto rinuncerei tranne che a questa tazzina di caffè, presa tranquillamente qua, fuori sul balcone [...] e me lo devo fare io stesso, con le mie mani".



Colatura Tradizionale di Alici di Cetara

Il 'Garum' sopravvissuto

Quinto Gargilio Marziale, autore latino del III secolo d.C., in un suo trattato di agricoltura spiega dettagliatamente come preparare il *Garum*: in un vaso di terracotta si pongono, a strati alterni, erbe e semi aromatici, piccoli pesci interi, come acciughe e sardine, pezzetti di pesci grandi, sgombri, tonni o anguille, e sale marino. Il vaso deve riposare al sole per mesi, e il contenuto va mescolato ogni giorno. Quindi si copre e si pressa. Il condimento ottenuto era usato nella cucina dell'antica Roma per piatti di ogni tipo, prodotto con varietà di pesci diversi e aromatizzato in diversi modi. Lo testimonia Apicio, che nel *De Re Coquinaria*, il manuale di cucina da lui redatto, lo inserisce tra gli ingredienti di oltre venti ricette, senza tuttavia illustrare le modalità di preparazione della salsa, date per scontate. Inoltre, a Pompei viveva, prima della grande eruzione del Vesuvio, un produttore di *Garum*, Aulus Umbricius Scaurus: nel cortile di casa sua gli archeologi hanno ritrovato sei grossi orci chiusi, in cui ancora restava un fondo di salsa.

Ai nostri giorni, in Campania, sulle coste salernitane, sopravvive la tradizione di preparare un condimento molto simile a quello tanto amato dai Romani. La Colatura Tradizionale di Alici di Cetara è un liquido di color mogano, dall'odore deciso e dall'intenso gusto di mare. Le acciughe e le alici pescate nel golfo di Salerno tra primavera ed estate, vengono private della testa e delle interiora, quindi disposte in un recipiente di legno di rovere a strati alternati con abbondante sale. Il contenitore viene chiuso con un coperchio di legno e pressato con dei pesi. I pesci, macerando, producono un liquido che, affiorando via via in superficie, viene raccolto ed esposto al sole. In autunno si versa il liquido nuovamente nel recipiente con le alici e le acciughe. Filtrando attraverso gli strati di sale e pesce, la Colatura Tradizionale di Alici di Cetara si arricchisce di aroma e di sapidità, fino a quando raggiunge il foro di uscita praticato sul fondo della botte: di qui il prodotto finale può essere travasato in un nuovo contenitore. La Colatura Tradizionale di Alici di Cetara si utilizza per insaporire verdure e pesce: il suo gusto è talmente carico che i piatti conditi con questa preparazione non richiedono aggiunta di sale.

Associazione Amici delle Alici di Cetara Costa d'Amalfi – c/o Pro Loco – Piazza San Francesco, 15 – 84010 Cetara (SA)

Conciato Romano

Il formaggio dei Sanniti

Un formaggio antico per gusto, tradizione e tecniche casearie, tanto che alcuni ne fanno risalire le origini addirittura ai Sanniti. In alcuni comuni in provincia di Caserta sopravvive una piccola produzione

li Conciato Romano. Il nome fa riferimento a una particolarità della lavorazione, consistente nella oncia. Per prepararlo, si unisce al latte di vacca, li pecora o di capra il caglio di capretto: la mas- a viene lavorata con le mani per realizzare delle piccole forme che vengono lasciate asciugare. La alagione viene effettuata lavando i caci con l'ac qua in cui sono state cotte le 'pettole', un forma o di pasta casalingo: questo trattamento lascia ulla superficie dei formaggi un sottile strato di midо. In seguito la concia, eseguita con una miscela di olio, aceto, peperoncino e piperna. Quindi la stagionatura: le forme vengono chiuse in un'anfora di terracotta, dove possono maturare anche per 2 anni. All'apertura dei vasi, il Conciato Romano appare ricoperto da una crosta irregolare, il cui colore ocra sfuma verso il bruno. La pasta, gialla e dura, ha profumo intenso e complesso. Il sapore è robusto, spesso piccante.

Agriturismo Masseria dei Trianelli – Via Forgioni, 3 81010 Ruviano (CE)

Coniglio da Fossa dell'Isola di Ischia

Allevato nella tana

Il Coniglio da Fossa deve il suo nome al metodo di allevamento tradizionale, nelle fosse, profonde più di 2 metri, scavate nel terreno. In queste tane, simili a quelle naturali, i conigli possono scavare e muoversi in tutta

ibertà. Quando si siano moltiplicati, i conigli vengono catturati, ostruendo la tana per impedire loro la fuga. Un tempo assai diffuso, questo sistema di cattura e di custodia, a metà tra

la caccia e l'allevamento, è oggi praticato in misura molto ristretta e solo a livello familiare. Tuttavia i veri Conigli da Fossa si distinguono da quelli allevati in gabbia per la qualità delle loro carni, particolarmente sode e compatte ma insieme tenere e decisamente gustose. Queste carni sono esaltate nella preparazione più tipica dell'isola, il Coniglio all'Ischitana: i pezzi di coniglio, rosolati nella padella di rame, la 'sartana', con olio, peperoncino e aglio, vengono raccolti in una pentola di terracotta, il 'tiano', insieme ai pomodorini, il tutto bagnato da vino bianco. A fine cottura, si profuma con basilico e prezzemolo. Le interiora non vengono certo scartate, ma utilizzate, insieme a testa, coda e sterno, per preparare un saporito sugo a base di pomodoro, utilizzato per condire la pasta.

Trattoria Il Focolare – Via Cretajo al Crocefisso, 3 – 80070 Barano d'Ischia (NA) – Tel +39 081 902944 – www.trattoriailfocolare.it – info@trattoriailfocolare.it

Falerno del Massico

Il vino di fuoco inventato da Bacco

Un giorno, si racconta, un viandante camminava nei dintorni del Monte Massico. Falerno, contadino povero di possedimenti e di denaro ma ricco di onestà e bontà, condivise con lo straniero quel poco che aveva, ospitandolo nella sua capanna e ristorandolo con latte, miele e frutta. Falerno ignorava chi avesse veramente di fronte: il suo ospite era, infatti, il dio Bacco in persona. Commosso, il dio fece mutare in vino una coppa di latte: Falerno bevve di quel nettare e si addormentò, già contento di quel poco. Ma Bacco non aveva trasformato solo il suo latte: aprendo gli occhi, Falerno si accorse con grande stupore che il suo podere era diventato un fiorente vigneto. E quello che era considerato il miglior vino dell'antica Roma non poteva che essere un dono degli dei. Orazio lo definì "vino di fuoco", Persio "indomito": il Falerno di epoca romana era un vino rosso forte, da bere dopo un lungo invecchiamento, caratteristica che lo rendeva poco gradito a Cicerone, amante dei vini giovani. Accanto alla versione secca, si produceva un vino semidolce, una sorta di Passito, ottenuto dall'asciugamento naturale delle uve. Il Primitivo, l'Aglianico e il Piedirosso, i vitigni da cui nasce oggi il Falerno del Massico Rosso, sono considerati dagli studiosi gli eredi delle uve di allora. La zona di produzione identificata dalla DOC si estende in provincia di Caserta, sulle pendici collinari del Monte Massico sovrastate dal vulcano spento di Roccamonfina. Il Falerno Rosso è un vino di colore scuro, rubino carico, dall'odore intenso e

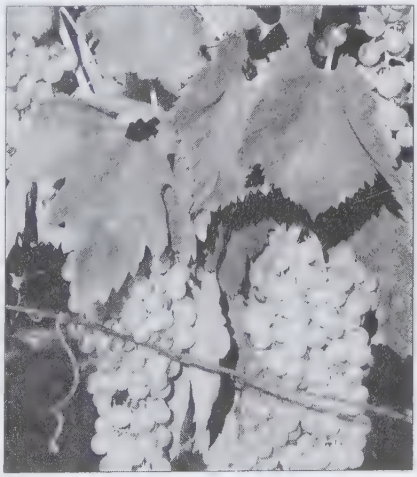
persistente e dal gusto caldo, pieno e armonico. Dopo 2 anni di invecchiamento, il vino può riportare in etichetta la menzione Riserva: ancora più profondo il colore, granato, e ancora più robusto il sapore. Oggi, diversamente da quanto avveniva in età latina, la DOC comprende anche un vino bianco: il principale vitigno è in questo caso la Falangina. Il Falerno del Massico Bianco DOC ha colore paglierino sfumato di verde, profumo fragrante, fruttato e floreale, sapore secco e armonico. La sua storia non è più recente di quella del rosso: nei testi della Scuola Salernitana, il Falerno compare come *Vinum Album Phalanghinum*, vino bianco di Falangina, termine che alcuni sostengono derivare da una mutazione di 'falernina'.

Fattoria Villa Matilde – Strada Statale Domitiana, 18 – 81030 Cellole (CE) – www.fattoriavillamatilde.com – info@fattoriavillamatilde.com

Fiano di Avellino

Le viti dei Greci

Furono i Greci a portare in Italia l'originario vitigno del Fiano, la *Vitis Apicia*: le prime viti furono piantate a Lapio, una località che prese il nome dall'uva, il comune dove tuttora si produce il Fiano. A sua volta, il nome *Vitis Apicia* – o *Apina* – deriva dalla caratteristica, propria di quest'uva dal dolce profumo, di attirare sciami di api nelle vigne. Da *Apina* derivò *Apiana*, e da questo *Afiana*, quindi Fiano. Un tempo era un vino dolce, leggermente frizzante: oggi il Fiano di Avellino DOCG è un vino bianco secco, intenso, elegante e strutturato, adatto anche all'invecchiamento. I terreni interessati dalla DOC si trovano in 26 comuni in provincia di Avellino: l'Irpinia offre un clima mite in estate ma rigido in inverno, giornate calde e notti fredde, suoli argillosi e fertili. Brillante il colore, giallo paglierino più o meno intenso, deciso il profumo, leggermente fruttato. Caldo, asciutto ed equili-



brato il sapore, ricco di sfumature di frutta fresca e secca. Accompagna primi e secondi piatti di pesce, formaggi e verdure.

Cantine Caputo – Via Garibaldi, 64 – 81030 Teverola (CE) – Tel +39 081 5033955 – www.caputo.it – info@caputo.it

Fico Bianco del Cilento

Fichi secchi senza buccia

Il fico sbarcò probabilmente nel Cilento ancor prima del VI secolo a.C., al seguito dei primi coloni greci. La pianta trovò qui terreno fertile, e presto gli abitanti della zona appresero l'arte di conservarne, essiccandoli, i dolci frutti: già in età romana i fichi secchi del Cilento erano un prodotto conosciuto e apprezzato. Catone e Varrone testimoniano come questo alimento, fonte di immediata energia, fosse localmente utilizzato soprattutto dai lavoratori dei campi. Secoli dopo, nel Quattrocento, il *Quaterno doganale delle marine del Cilento* attesta il florido mercato di fichi secchi, che dal Cilento erano esportati in tutta Italia. Una tipicità, dunque, quella del Fico Bianco del Cilento DOP, che affonda le radici in una storia molto antica:

non meno importante, tuttavia, è il fattore geografico. Tutti i comuni che fanno parte del territorio di produzione, interamente compreso in provincia di Salerno, godono delle stesse favorevoli condizioni offerte da un clima mediterraneo temperato dal mare, dalla protezione garantita dagli Appennini contro i freddi venti del Nordest, e dalla fertilità dei suoli. Condizioni ottimali non solo per la coltivazione dei fichi, ma anche per il procedimento di essiccazione. La particolare varietà di fico, appartenente alla cultivar Dottato, coltiva-

ta localmente, ha sviluppato caratteristiche proprie tali da fornire frutti perfetti per essere conservati. Da qui il Fico Bianco del Cilento DOP, dolce, saporito e pastoso: il nome del prodotto deriva dal colore giallo chiaro dei fichi essiccati con la buccia e ancor più dalla sfumatura quasi bianca dei fichi 'mondi', senza buccia, ormai sempre più difficili da trovare perché difficili da preparare. I fichi con la buccia cotti al forno hanno invece un colore ambrato che vira al marrone. Confezionati in corone o in cilindri, in sacchetti o in cesti, sfusi o infilzati sui due classici stecchi di legno, i Fichi Bianchi del Cilento sono proposti in tante ricche varianti: farciti con le mandorle, con le noci, o con le nocciole, profumati con semi di finocchietto o con scorze di agrumi, ricoperti di cioccolato fondente o bagnati nel Rum.

Comitato Promotore Fico Bianco del Cilento – Via Fratelli Bandiera, 48 - 84016 Ogliastro Cilento (SA)

Gamberetto di Nassa

Quella pesca nelle grotte

Il modo più efficace e più tradizionale per pescarlo è la nassa, una sorta di grande sfera intrecciata di giunco e di mirto con un'apertura centrale a forma di imbuto chiamata 'bocca': proprio come una bocca, questa apertura inghiotte i gamberetti che vi si avventurano, attirati da un'esca che viene posta all'interno della nassa. Entrare è infatti facile, uscire è impossibile. Il Parapandalo, gamberetto rosa diffuso in gran parte del Mediterraneo occidentale, vive di preferenza nelle grotte sottomarine, dove la pesca con le normali reti è praticamente impossibile. Ma proprio l'ambiente delle caverne, con la loro profonda oscurità, con le correnti fredde che le percorrono, con la particolare alimentazione che forniscono al Parapandalo, fanno del Gamberetto di Nassa un prodotto squisito e ricercato: le carni sono tenere, sode e compatte; il sapore, definito e insieme delicato, è dolcissimo. Caratteristiche che rendono il Gamberetto di Nassa ideale da gustare crudo, per poter cogliere al meglio la peculiarità del suo gusto. Attualmente sono pochi i pescatori che seguono ancora questo antico metodo, ma nella Riserva Naturale Marina di Punta Campanella, nella cornice della penisola sorrentina, si sta tentando un'attività di recupero volta a valorizzare quei sistemi di pesca tradizionali che un tempo garantivano l'equilibrio tra attività umana e ambiente naturale circostante.

Donato Gargiulo – Via Torricella, 38 – 80061 Massa Lubrense (NA)

Greco di Tufo

Dalla Tessaglia all'Irpinia

Gli storici greci affermano che i primi abitanti della penisola ellenica furono i Pelasgi, spesso identificati con i mitici 'Popoli del Mare': questi avrebbero introdotto in Campania il vitigno greco, portato dalla Tessaglia. Alle pendici del Vesuvio, sui fertili suoli vulcanici, il vitigno si ambientò perfettamente e crebbe rigoglioso, espandendosi fino alla Calabria. In età romana, l'uva chiamata *Aminea Gemina Maior*, dai grappoli doppi, era nota e apprezzata da Varrone, Catone e Virgilio. Solamente più tardi, quando si radicò nella provincia di Avellino, l'uva assunse definitivamente il nome di Greco: oggi il Greco di Tufo DOC si produce in tutta la fascia montuosa e collinare irpina, in terreni di origine vulcanica ricchi di zolfo. Al Greco, base dell'uvaggio, si può aggiungere l'uva Coda di Volpe bianca. Si ottiene così un vino bianco di buon corpo, dal colore paglierino carico di riflessi dorati. Il suo profumo è armonico, complesso e fruttato, il sapore è rotondo ed equilibrato. Se giovane, il Greco di Tufo è caratterizzato dal profumo fruttato: può accompagnare piatti di verdure saporite, frutti di mare, pesce al forno o formaggi freschi. Dopo un breve invecchiamento, l'abbinamento ideale vede protagoniste le zuppe di pesce, i sughi di mare importanti, i formaggi stagionati o cotti alla brace, le carni bianche ai ferri.

Azienda Agricola Caggiano Antonio – Contrada Sala – 83030 Taurasi (AV) – www.cantinecaggiano.it – info@cantinecaggiano.it

Insalata di Rinforzo

Per la cena di Natale

"Per la Vigilia de lo Santo Natale ce vonne Vruoccoli zuffritti co l'alice salate, vermicielli co la mollica de pane e vongolelle, o pure zuffritti co l'alice salate, anguille fritte, ragoste vollute co la sauza de zuco de limone, e uoglio. E pure na cassuola de calamarielli". Così scriveva Ippolito Cavalcanti nel 1837: a Napoli la cena della Vigilia è 'di magro' soltanto perché non viene portata in

tavola la carne. Per il resto, la quantità e la bontà dei piatti serviti è tale da valere la tradizionale qualifica di 'Cenone'. Al Cenone di Natale non può certo mancare l'Insalata di Rinforzo: il nome particolare di questo piatto deriva, forse, dalla pratica di servire ancora il giorno successivo l'insalata avanzata, 'rinforzandola' con l'aggiunta di altri ingredienti. Secondo un'altra teoria, l'insalata sarebbe 'di rinforzo' perché rinforzerebbe l'appetito dei commensali a metà della cena, sgrassando la bocca grazie all'alto contenuto di aceto, stimolando così il desiderio di proseguire la serie delle portate. Per un risultato perfettamente partenopeo della ricetta, si dovrebbero utilizzare non i comuni peperoni sott'aceto, ma le Papaccelle, i piccoli e carnosi peperoni napoletani.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 8 persone: 1 cavolfiore (circa 1,2 kg); 80 g di olive nere; 80 g di olive verdi; 100 g di peperoni e cetriolini sott'aceto; 4 acciughe sotto sale; 1 cucchiaio di capperi sotto sale; prezzemolo; aceto di vino; olio extravergine di oliva.

Lessare brevemente in acqua bollente salata il cavolfiore tagliato a grossi pezzi, scolarlo al dente e lasciarlo raffreddare, quindi dividerlo in cimette; in una larga insalatiera raccogliere le cimette di cavolfiore con le verdure sott'aceto, le olive verdi e nere, i filetti di acciuga dissalati e spinati e i capperi risciacquati del sale. Condire con olio e aceto, profumare con un ciuffo di prezzemolo tritato, mescolare e lasciar insaporire l'insalata per qualche ora prima di servirla.

Limone Costa d'Amalfi

Agrumi da esportazione

Il primo documento che attesta con certezza la presenza del limone sulla costa di Amalfi è datato 998, e nell'XI secolo i 'giardini' – come erano e sono tuttora chiamati i limoneti – erano già elemento caratterizzante del paesaggio: la Repubblica Marinara di Amalfi assimilò dagli Arabi, con cui era in stretti rapporti commerciali, le tecniche di coltura degli agrumi, perfezionandole. Una specializzazione, si dice, dettata dalla necessità: i limoni, facilmente conservabili e ricchi di vitamine, costituivano a bordo delle navi una riserva per difendere i marinai dallo scorbuto. Nel XV secolo la produzione locale di limoni era tale che divenne una vera risorsa economica, oggetto di commercio con i principali porti d'Italia. Ma fu a metà dell'Ottocento che questo commercio vide il suo apice: i Limoni di Amalfi furono esportati in Inghilterra e, a partire dal 1875, raggiunsero gli Stati Uniti. Oggi il Limone Costa d'Amalfi IGP viene coltivato sulle tipiche terrazze, sorrette da

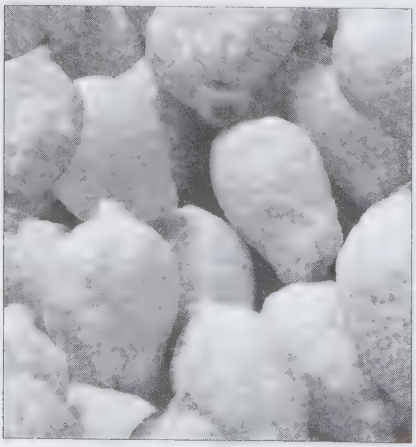
muri a secco, in un territorio che, oltre ad Amalfi, comprende i comuni di Atrani, Cetara, Conca dei Marini, Furore, Maiori, Minori, Positano, Praiano, Ravello, Scala, Tramonti e Vietri sul Mare, tutti in provincia di Salerno. È dunque sullo sfondo di una delle cornici più pittoresche d'Italia che si raccolgono i limoni, rigorosamente a mano: una stagione lunga, che dall'inizio di febbraio si protrae fino alla fine di ottobre. I frutti a marchio IGP appartengono alla varietà Sfusato amalfitano: una varietà antica e radicata nel territorio, caratterizzata dalla forma allungata e affusolata, da cui il nome 'sfusato'. La buccia, di color giallo citrino chiaro, è piuttosto spessa e decisamente aromatica. La polpa, di colore giallo paglierino, è povera di semi e molto ricca di succo acido e profumato.

Consorzio di Tutela Limone Costa d'Amalfi IGP – Via Lama – 84010 Minori (SA) – Tel +39 089 853876 – www.igplimonecostadamalfi.it – info@limonecostadamalfiigp.com

Limone di Sorrento

Matura sotto le pergole

La penisola di Sorrento e l'isola di Capri, nella luce tersa, bagliori di giallo e di verde – frutti e foglie dei limoni – si stagliano contro le mille sfumature di blu del cielo e del mare. Non si può pensare a queste



terre senza immaginare le terrazze che digradano verso la costa, dove i limoneti si estendono nei caratteristici 'pergolati sorrentini', coperture di canne, sorrette da pali di castagno, che proteggono i frutti rallentandone la maturazione. Una presenza già diffusa in età romana, a giudicare dai mosaici e dagli affreschi ritrovati a Pompei ed Ercolano, la cui importanza trova tuttavia le prime attestazioni certe nel Cinquecento: atti di vendita, trattati e dipinti. Sono del XVII secolo i documenti dei gesuiti che attestano lo sviluppo di colture specializzate.
E nell'Ottocento i Limoni di Sorrento avevano già raggiunto una qualità e una notorietà tale

da essere venduti in tutta Europa e in America. Specializzazione, notorietà e qualità: ancora oggi queste sono le parole d'ordine quando si parla del Limone di Sorrento IGP. Vico Equense, Meta, Piano di Sorrento, Sant'Agnello, Massa Lubrense, Capri e Anacapri, oltre naturalmente a Sorrento, i comuni compresi nel territorio tutelato dall'IGP. Qui si coltiva e si raccoglie l'Ovale di Sorrento, chiamato anche Limone di Massa Lubrense o Massese, ecotipo locale dalle caratteristiche ben definite: di dimensioni piuttosto grandi, il Limone di Sorrento IGP ha forma ellittica e buccia mediamente spessa di colore giallo citrino, intensamente profumata per l'elevato contenuto di oli essenziali. Anche la polpa è gialla, succosa e acida, ricca di vitamina C e di sali minerali.

Se correttamente conservato, il Limone di Sorrento mantiene a lungo le sue caratteristiche nutritive e aromatiche. Tra i tanti usi cui è destinato, in cucina come nell'industria cosmetica, spicca la preparazione del Limoncello, il tradizionale liquore locale.

Consorzio di Tutela del Limone di Sorrento IGP – Via del Montariello, 6 – 80067 Sorrento (NA) – www.limonedisorrentoigp.it – info@limonedisorrentoigp.it

Melannurca Campana

Le mele degli Inferi

Le mele sono coltivate in tutta la Campania: 137 sono i comuni il cui territorio rientra nell'Indicazione Geografica Protetta Melannurca Campana. Il marchio identifica i frutti delle varietà di melo Annurca e Annurca Rossa del Sud. Si tratta con ogni probabilità degli stessi frutti che Plinio il Vecchio chiamava *mala orcula*, cioè 'mele dell'orco', 'mele degli inferi': presso Pozzuoli, dove le mele erano coltivate, si riteneva che le acque dell'Averno fossero la via d'accesso per l'oltretomba.

Mele simili a quelle attualmente prodotte sono raffigurate negli affreschi rinvenuti in alcune case di Ercolano. Ancora come 'Orcole' sono citate nel 1583 da Gian Battista della Porta nel *Pomarium*: "provenienti da Pozzuoli, hanno la buccia rossa, da sembrare macchiate nel sangue e sono dolci di sapore, volgarmente sono chiamate Orcole". Da Orcola a Anorcola e quindi Annorco a, Annurca: il nome è variato nel volgere dei secoli, ma la qualità del frutto è ancora la stessa.

Piccola, di forma schiacciata, la Melannurca Campana è ricoperta da una liscia buccia verde striata decisamente di rosso: la colorazione rossa diventa più evidente con il progredire della maturazione. La polpa, bianca, è soda e croccan

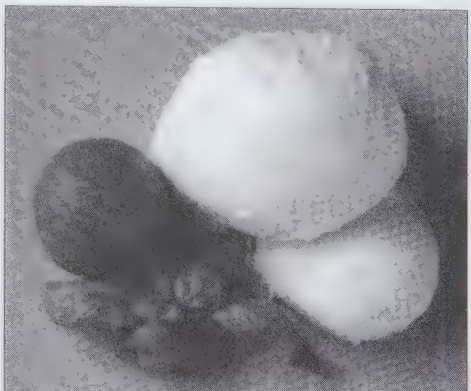
te, piuttosto sugosa: il profumo è intenso, il sapore, aromatico, mantiene in equilibrio le note dolci e quelle acidule.

Consorzio Tutela Melannurca Campana – c/o Coldiretti Caserta – Via Giuseppe Verdi, 29 – 81100 Caserta

Mozzarella di Bufala Campana

Al seguito di Annibale

Mozzarella, letteralmente da 'mozzare', in riferimento all'operazione compiuta dal casaro che taglia con le mani la pasta filata. Il latte di bufala riscaldato viene addizionato di caglio di vitello e di fermenti lattici naturali, ottenuti da lavorazioni precedenti di latte di bufala. La cagliata, rotta, matura sotto il siero per circa 5 ore, quindi viene tagliata a strisce. Raccolta in appositi recipienti, viene scaldata con acqua a 95 °C e filata: la filatura consiste nel sollevare e tirare ripetutamente la pasta fusa con l'ausilio di un mestolo e di un bastone, entrambi in legno. Ottenuto un impasto omogeneo, lo si taglia e lo si modella nella forma desiderata: la classica mozzarella rotonda, oppure i bocconcini, le trecce e le ciliegine e così via. Passate nell'acqua fredda, le mozzarelle vengono salate in salamoia e confezionate. Al di là della tecnica produttiva, la vera peculiarità di questo formaggio è il latte di bufala. I bufali, secondo la leggenda, sarebbero arrivati in Italia al seguito di Annibale e dei più celebri elefanti; alcuni sostengono che siano stati introdotti all'epoca dei Normanni, intorno all'anno Mille. Ma l'ipotesi più probabile è che i bufali siano stati da sempre presenti nel territorio della penisola, come indicano i reperti fossili scoperti nella campagna laziale. La diffusione del bufalo nel Me-



ridione è dovuta alla presenza di aree paludose, ambiente idoneo a questo tipo di allevamento, attestato con certezza fin dal XII secolo. Ma è nel Seicento che sorgono le prime 'bufalare', strutture circolari, dotate di un camino centrale, destinate alla lavorazione del latte. Oggi la Mozzarella di Bufala Campana DOP si produce nelle province di Caserta, di Salerno e in parte di quelle di Napoli e Benevento, oltre che in Lazio, in alcuni comuni in provincia di Latina, Frosinone e Roma. Ricoperta di una pellicola molto sottile e liscia, la Mozzarella di Bufala Campana ha colore bianchissimo. La pasta è fondente, leggermente elastica se appena preparata, caratterizzata dal sovrapporsi degli strati. Profumata di latte, ha sapore fresco e dolce, percorso da una vena acidula.

Consorzio per la Tutela della Mozzarella di Bufala Campana – Viale Carlo III, 128/B – 81020 San Nicola La Strada (CE) – www.mozzarelladop.it – amministrazione@mozzarelladop.it

Mozzarella nella Mortella

Quel profumo di mirto

Nella splendida cornice del Parco Nazionale del Cilento, la mozzarella si sposa con uno degli arbusti più tipici della macchia mediterranea: il mirto. Come spesso accade, la qualità peculiare di un prodotto deriva dalla necessità. In estate, infatti, il latte delle vacche che si trovavano al pascolo era utilizzato per produrre Caciocavallo e Mozzarella: se il primo era avviato alla stagionatura, la seconda, fresca e facilmente deperibile, andava portata a valle e consumata subito. Per proteggere le mozzarelle durante il viaggio, i casari presero l'abitudine di avvolgerle in rametti di mirto, chiusi a formare dei sacchetti: l'aroma della pianta si trasferiva al formaggio, conferendogli un profumo e un sapore speciali. Oggi l'esigenza della conservazione non è più sentita, ma sopravvive una piccola produzione artigianale legata alla tradizione. La Mozzarella nella Mortella, 'indo a murtedda', è particolarmente asciutta e soda, poiché la maturazione della cagliata non avviene nel siero, come invece accade per la normale mozzarella. La forma è piatta, allungata e irregolare, segnata dai rami di mirto.

Caseificio La Vallesina – Via Cammarota, 55 – 84068 Vallo della Lucania (SA)

Nocciola di Giffoni

Coltivata da sempre

'Avellano' è l'antico nome del nocciolo, derivato dalla città di *Abella*, oggi Avella, in provincia di Avellino. Basta questo a testimoniare quanto la presenza di questi alberi in Campania sia antica e radicata. Al Museo Nazionale di Napoli sono visibili alcune nocciole carbonizzate, provenienti dagli scavi di Ercolano. Nel Medioevo la coltura iniziò a specializzarsi, per svilupparsi nel tempo, tanto che nel Seicento il Regno di Napoli aveva allestito uffici con il compito di misurare i frutti secchi. Il territorio di Giffoni, nel Parco Regionale dei Monti Picentini, e quello di altri comuni in provincia di Salerno, offre le condizioni ambientali più favorevoli per la crescita del nocciolo. Qui si produce oggi la Nocciola di Giffoni, la cui tipicità è tutelata dal marchio IGP. Appartenente al biotipo Tonda di Giffoni, questa nocciola ha forma quasi sferica; la polpa, ricoperta da un guscio di medio spessore, striato di bruno, è bianca, soda e aromatica. Disponibile sul mercato in guscio oppure sgusciata, è consumata al naturale ma è oggetto di grande richiesta da parte dell'industria dolciaria.

Associazione Produttori Nocciola Tonda di Giffoni – Via Angelo Russomando, 1 – 84095 Giffoni Valle Piana (SA) – www.noccioladigiffoniigp.it – info@noccioladigiffoniigp.it

Noce di Sorrento

Le più celebri d'Italia

A Ercolano, nella Casa d'Argo, sono state ritrovate delle noci carbonizzate, prova tangibile dell'antichità della diffusione della noce in Campania. E dalla Campania proviene oggi una delle varietà di noci più pregiate e più celebri d'Italia, la Noce di Sorrento. Originaria della penisola sorrentina, e in particolare dei comuni di Vico Equense e dei Monti Lattari, viene oggi coltivata non solo lungo la costiera, ma anche in diverse zone dell'interno. Due i biotipi locali più diffusi, entrambi presenti sul mercato come Noci di Sorrento: uno ha forma regolare e allungata, apice appuntito e ba-

se smussata, l'altro è tondeggiante e ha dimensioni inferiori. Caratteristiche comuni sono il guscio liscio e sottile e il gheriglio color crema, saporito, tenero e croccante, niente affatto oleoso e ricco di aroma. Tra la fine di agosto e l'inizio di settembre si raccolgono manualmente le prime noci, acerbe, destinate al consumo locale oltre che alla preparazione del Nocino, il tipico liquore di noci; la raccolta prosegue per tutto il mese di ottobre: al termine, le Noci di Sorrento vengono lasciate asciugare sui graticci, esposte al vento, per poi essere commercializzate

Olio Extravergine di Oliva Cilento

L'alone di Ungaretti

"Pisciotta si svolge in tre fasce su una parete: la più alta è il vecchio paese, di case gravi e brune e a grandi arcate; in mezzo, sono ulivi sparsi come pecore a frotte". Così Giuseppe Ungaretti descrive il Cilento, da lui visitato nel 1932. E ancora: "[...] ed ora gli ulivi hanno un alone di luce intorno alle foglie, come i santi". L'ulivo è veramente parte del paesaggio di questa terra, più dei borghi, quanto il mare. Una coltura antica almeno come il tempio di Paestum, risalente sicuramente al IV secolo a.C., impiantata secondo la tradizione già dai coloni focesi provenienti dalla Grecia. La produzione attuale di olive non è che la continuazione di questa storica presenza. Nel Parco Nazionale del Cilento vengono raccolte le olive destinate alla produzione dell'Olio Extravergine di Oliva Cilento DOP, in un territorio che abbraccia 63 comuni nella parte meridionale della provincia di Salerno. Le cultivar impiegate sono tante, ma tra queste spiccano varietà autoctone quali la Pisciottana e la Rotondella. Oliarola, Salella, Leccino e Frantoio completano la miscela di un extravergine particolarmente aromatico, dall'intenso colore dorato, carico di riflessi verdi. De

licatamente fruttato al naso, l'Olio Extravergine di Oliva Cilento ha sapore leggero e gentile, che conserva la freschezza dell'oliva appena colta, sfumato da sottilissime note amare e piccanti.

Consorzio Tutela e Valorizzazione Olio Extravergine di Oliva DOP del Cilento – Via Archi – 84050 Laureana Cilento (SA) – www.oliodopcilento.it – info@oliodopcilento.it

Olio Extravergine di Oliva Colline Salernitane

Tante varietà autoctone

Oliveto Citra, Olivella, Ogliara: sono solo alcuni dei toponimi presenti nel territorio tutelato dalla DOP Olio Extravergine di Oliva Colline Salernitane, che testimoniano quanto sia radicato il legame tra questa zona e l'ulivo. Del resto, le caratteristiche del clima mediterraneo e la qualità del terreno non possono che fare di questi colli un ambiente ideale per l'ulivo. Una coltura antica, introdotta dai primi coloni greci e incrementata in epoca successiva dai Romani: tante sono le varietà di olive autoctone della zona, testimonianza vivente di un processo evolutivo che dura da secoli. Autoctone sono le cultivar Rotondella e Carpellese, o Nostrale, che, insieme alla Frantoio, devono essere presenti per almeno il 65% secondo il disciplinare di produzione dell'Olio Extravergine di Oliva Colline Salernitane DOP. A queste qualità si aggiungono la Leccino e un'altra varietà autoctona, l'Ogliarola.

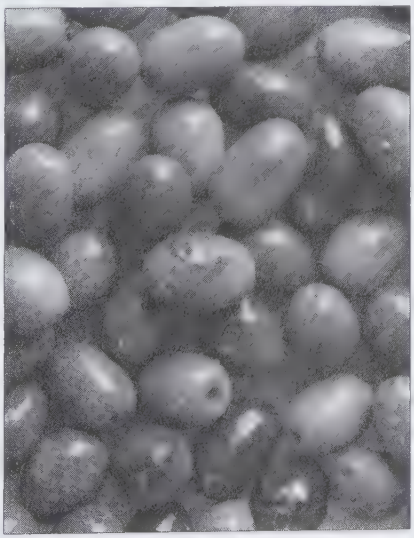
Il territorio di produzione comprende numerosi comuni in provincia di Salerno, abbracciando la costiera amalfitana, la valle del Calore, i Monti Picentini, gli Alburni, l'Alto e Medio Sele, le colline del Tanagro e parte del Vallo di Diano. Il colore dell'olio prodotto sfuma dal giallo al verde; nel profumo, ampio, deciso e fruttato, si possono cogliere note erbacee. L'Olio Extravergine di Oliva Colline Salernitane ha un sapore aromatico e strutturato, persistente e ricco di sfumature amarognole e piccanti.

APROL – Associazione Produttori Olivicoli Salerno Olio Extravergine di Oliva Colline Salernitane – Via Scaramella, 23/25 – 84129 Salerno

Olio Extravergine di Oliva Penisola Sorrentina

L'olio della dea

Una terra consacrata a Minerva, la dea Atena dei Greci, non può che essere terra di ulivi: secondo il mito fu infatti la dea a fare dono della preziosa pianta agli uomini. Un tempio a lei dedicato era stato eretto dai coloni focesi a Punta Campanella, nella località chiamata appunto Capo Minerva: i pellegrini che si recavano al tempio acquistavano strada facendo l'olio locale, da offrire alla dea. Tutta la penisola sorrentina e parte del territorio definito dalla DOP, che comprende anche alcuni comuni dell'interno, in provincia di Napoli, oltre all'isola di Capri. Qui, sulle caratteristiche terrazze costruite sui declivi vulcanici, fertili e favoriti dalla dolcezza del clima, si coltivano varietà autoctone di oliva: la Ogliarola e la Minucciola, che concorrono per almeno il 65% alla produzione dell'Olio Extravergine di Oliva Penisola Sorrentina DOP. A queste si aggiungono la Rotondella, anch'essa locale, la Leccino e la Frantoio, più altre varietà minori. Da queste olive si ricava un olio di colore paglierino, talvolta velato, spesso impreziosito da sfumature verde chiaro. Delicatamente fruttato, ha un profumo che rivela gli aromi tipici del Mediterraneo, su tutti il rosmarino. Di sapore dolce, svela piacevoli e sottili note amare, speziate e piccanti.



Consorzio Olio Extravergine di Oliva Penisola Sorrentina – Via Montariello, 7 – 80069 Sorrento (NA)

Pastiera Napoletana

Il dolce della sirena

La prima Pastiera Napoletana fu preparata, secondo la leggenda, da Partenope, la sirena amata da Ercole, che viveva nelle acque di Baia, presso Napoli. Incantati dal suono della sua voce, gli abitanti della terraferma portarono in dono alla sirena i migliori prodotti offerti dalle terre del golfo: farina, ricotta, uova, grano, acqua di fiori d'arancio, spezie e zucchero. Partenope tornò sott'acqua e si mise subito ai fornelli – come farebbe ogni massaia – con un po' di aiuto da parte degli dei che desideravano ascoltare il suo canto armonioso e assaggiare il dolce da lei preparato. Si racconta, inoltre, che una domenica di Pasqua Maria Teresa d'Austria – moglie di re Ferdinando II, detta 'la regina che non sorride mai' – assaggiando una fetta di Pastiera non potè far altro che cedere a un'espressione di gioia; data l'eccezionalità della cosa, pare che il re abbia esclamato: "Per far sorridere mia moglie ci voleva la Pastiera, ora dovrò aspettare la prossima Pasqua per vederla sorridere di nuovo".

Dolce simbolo di Napoli, la Pastiera veniva preparata tradizionalmente per il giorno di Pasqua, come segno del risveglio della natura e della Resurrezione. Un altra storia attribuisce, invece, l'invenzione della Pastiera a una suora intenzionata a creare un piatto che rappresentasse tutte le simbologie legate al mistero pasquale: il grano, che ogni anno viene seppellito nella terra per poi rifiorire; le uova, portatrici di nuova vita; la ricotta, con il suo tipico candore; l'acqua di fiori di arancio, vero elisir di primavera.

Del resto, se il legame con la Pasqua è tradizionale, il legame con l'ambiente monastico non è meno certo: le suore dell'antico convento di San Gregorio Armeno erano ritenute le depositarie della vera ricetta della Pastiera.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 8 persone: 500 g di pasta frolla; 500 g di ricotta di pecora; 200 g di grano cotto; 200 g di zucchero; 50 g di zucchero a velo; 50 g di scorza di cedro candita; 50 g di scorza d'arancia candita; 50 g di zucca candita; 5 uova; 1 limone; cannella; acqua di fiori d'arancio; 2 dl di latte; burro; sale.

Raccogliere in una casseruola il frumento con il latte, la scorza grattugiata di mezzo limone e una noce di burro; cuocere per 10 minuti. A parte, mescolare alla ricotta lo zucchero, la rimanente scorza grattugiata di limone, un pizzico di cannella, un cucchiaio di acqua di fiori d'arancio e poco sale; lavorare il tutto per ottenere una crema e incorporarvi i canditi tritati, 4 tuorli e il grano; aggiungere infine 3 albumi montati a neve, mescolando delicatamente. Stendere due terzi della pasta frolla in un disco spesso circa 4 mm e foderare una tortiera imburrata e infarinata. Versare l'impasto nel guscio di frolla e ripiegare i bordi verso l'interno. Con la rimanente pasta formare delle listerelle da disporre a griglia sulla superficie della torta; spennellare con un uovo sbattuto e cuocere in forno già caldo a 180 °C per almeno un'ora, o fino a quando la Pastiera non risulterà dorata. Sfornare, lasciar raffreddare la torta, spolverizzarla di zucchero a velo e servire: è consigliabile lasciar riposare la pastiera un giorno intero prima di gustarla.

Pasticceria Pasquale Pintauro – Via Toledo, 275 – 80010 Napoli – Tel +39 081 417339
Pasticceri Scaturchio – Via Portamedina alla Pignasecca, 22-24 – Tel+39 081 5513850 – info@scaturchionline.it

Pecorino Bagnolese

Una pecora autoctona

Sull'altopiano Laceno, nel Parco Regionale dei Monti Picentini, si alleva una razza ovina autoctona, la Bagnolese. Un tempo molto diffusa anche fuori dell'Irpinia, la Bagnolese è ridotta oggi a un migliaio di capi, tenuti allo stato brado o semibrado e condotti ai pascoli estivi secondo l'antica pratica della 'monticazione'. Di taglia piuttosto grossa, questa pecora ha manto bianco chiazzato di scuro lungo il dorso; dal suo latte si ricavano pregiati Pecorini, prodotti secondo il sistema tradizionale. Al latte crudo si unisce il caglio di agnello prodotto localmente. Dopo la rottura della cagliata, si separa la massa dal siero, che verrà utilizzato per preparare la ricotta, fresca o salata. Posta nei cesti di vimini, la massa viene salata. La stagionatura è variabile: dopo circa 2 mesi, il Pecorino Bagnolese si presenta ricoperto da una compatta crosta di colore marrone più o meno carico; la pasta, paglierina, è soda, consistente e grassa. Il sapore, ricco e pieno, si fa più piccante con il progredire dell'affinamento: se molto maturo, il Pecorino Bagnolese diventa un ottimo formaggio da grattugia.

Salvatore Nigro - Via Tuoro – 83043 Bagnoli Irpino (AV)

Pizza

Il più famoso piatto d'Italia

"Stu piatto ch'è primmo, sicondo, ch'è terzo, ch'è frutta, ch'è tutto! Ch'è cena, ch'è pranzo, ch'è culazione: 'stu piatto ch'è o piatto d' 'è ricche barone, d''à povera gente, d''e diavole e sante, d' 'e grande scienziate, artiste, studiente". I latini chiamavano *picea* una focaccia cotta in forno. Già nel Medioevo il termine si era trasformato in pizza, o meglio 'pizza de pane', sottile e rotonda. Ma la vera Pizza è figlia di Napoli: nel Seicento era condita con aglio, strutto e sale, con l'aggiunta di Caciocavallo e basilico, o di pesce, nelle versioni più ricche; ancora niente pomodoro. Nel secolo successivo, la Pizza finalmente si tinse di rosso: il pomodoro, ormai diffuso in tutta Italia, entrò a far parte della ricetta di questa specialità, molto apprezzata dai sovrani borbonici. Ferdinando I per poterla gustare si aggirava in incognito per la città: non riuscì però a persuadere la moglie, Maria Carolina d'Austria, a introdurre la Pizza nel menu regale. Ci riuscì invece Ferdinando II, che conferì al pizzaiolo di corte, Don Domenico Testa, il titolo di Monzù, titolo riservato fino ad allora ai cuochi francesi. Ma nel Settecento a Napoli la Pizza era cibo di strada, preparato per il popolo da ambulanti e bottegai.

Alla fine di questo secolo si diffusero le prime pizzerie, in tutto simili a quelle attuali: forno a legna, bancone di marmo per la lavorazione della pasta, tavoli per gli avventori; in alcuni casi si faceva perfino servizio di consegna a domicilio. Una storia a parte è quella della Pizza Margherita: ancora un sovrano, questa volta il re d'Italia, Umberto I, nel 1889 visitò Napoli con la consorte, la regina Margherita. In onore della regina, un pizzaiolo – divenuto poi famoso per questo – Raffaele Esposito, ideò una Pizza dove il verde del basilico, il bianco della mozzarella e il rosso del pomo-

doro disegnavano i tre colori della bandiera italiana. La Pizza Margherita è ancora oggi la più popolare: da Napoli in tutta Italia, e in tutto il mondo, ma soprattutto in America.
Nel 1905 a New York fu inaugurata la prima pizzeria napoletana. Sbarcata in America con gli emigranti, la Pizza ha letteralmente conquistato il Nuovo Mondo. Pizza Margherita, la più semplice, alla Napoletana, la più classica, con pomodoro, mozzarella e acciughe, e poi tutte le possibili varianti, dalla Pizza ai Quattro Formaggi a quella alla Marinara, dalla Pizza alla Rucola a quella al Prosciutto o alla Capricciosa. Alla base di tutte, un impasto di farina, acqua, lievito di birra, sale e olio steso a mano e cotto in forno a legna.

Pomodorino al Piennolo

Una conserva naturale

Piccoli pomodorini tondeggianti, del peso di circa 20 g ciascuno, diversi dai più noti Pomodori di Pachino perché percorsi lateralmente da due solchi, le 'coste', e perché caratterizzati da un'estremità appuntita, il 'pizzo'. Hanno buccia spessa e polpa soda, sapore intenso, definito da un armonico equilibrio di note dolci e acidule. Crescono alle pendici del Vesuvio, su terreni fertili ed esposti ai caldi raggi del sole, che fa maturare i pomodori asciugandoli e conferendo loro una particolare concentrazione di succhi e di aromi. La semina avviene in primavera e la raccolta a inizio estate, quando i pomodorini, non ancora del tutto maturi, vengono staccati a grappoli dalla pianta e appesi ai soffitti. I grappoli, le 'schiocche', legati con funicelle di canapa, somigliano a dei pendoli, 'piennoli': di qui il nome locale di questa varietà da serbo. È quasi esclusivamente familiare la destinazione al consumo, data la quantità esigua del prodotto, coltivato negli orti inerpicati sui ripidi terreni formati dalle colate laviche. Da qualche tempo si cerca di dare nuovo impulso a questo speciale pomodorino, da gustare sul pane, condito con olio di oliva e profumato con basilico, o da cuocere velocemente, per preparare sughi e per insaporire fusilli, spaghetti e maccheroni.

Masseria Monaco Aiello di Enrico Scognamiglio – Via Masseria Monaco Aiello, 17 – 80040 San Sebastiano al Vesuvio (NA) – Tel +39 081 7716157

Pomodoro San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino

I pelati più celebri

Nel corso del XVI secolo il pomodoro giunse dal Perù in Spagna, dove trovò un ambiente ideale alla sua coltivazione: in un primo momento fu considerato una pianta ornamentale, a causa del cattivo odore che si diceva emanassero le sue foglie. Solo più tardi si imparò ad apprezzarne le virtù gastronomiche. Nel 1770 sbarcò in Italia la prima pianta di pomodoro, omaggio dei sovrani del regno del Perù ai sovrani del regno di Napoli: si dice che la pianta sia stata piantata proprio in quello che oggi è il territorio di San Marzano e che da quel capostipite discendano gli attuali pomodori a marchio DOP. Si tratta di un ecotipo locale, selezionatosi nel tempo, la cui presenza è attestata con certezza dal 1902. I terreni di produzione si trovano nell'Agro Sarnese-Nocerino, tra diversi comuni in provincia di Napoli, Salerno e Avellino: terre di pianura, rese fertili dal materiale vulcanico e dalle acque del Sarno e delle falde sotterranee. Terre un tempo chiamate *Campania Felix*, favorite dal clima mite, temperato dalla vicinanza del mare. In aprile si seminano i pomodori, che vengono raccolti a mano in estate, quando maturano, in più riprese. Di forma allungata, il Pomodoro San Marzano ha colore rosso vivo, intenso profumo aromatico e sapore dolce e acidulo, che lo rende adatto anche per il consumo fresco, crudo in insalata o cotto in sughi e salse. Ma sono la polpa quasi priva di semi e la buccia liscia, facilmente staccabile, a caratterizzare questi pomodori, ideali per diventare 'pelati'. All'inizio del Novecento, Francesco Cirio aprì le prime industrie conserviere, facendo tesoro di questa potenzialità. Ancora oggi il procedimento seguito, anche a livello industriale, è semplicissimo: lavaggio, selezione, inscatolamento, aggiunta di liquido di governo e sterilizzazione. Nelle produzioni artigianali non si aggiunge alcun liquido, ma si lasciano bollire i barattoli per un'ora. Oltre che interi, i Pomodori Pelati San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino possono essere commercializzati a filetti.

Consorzio Tutela Pomodoro San Marzano – Via Piave, 120 – 84083 Castel San Giorgio (SA) – www.consorziosanmarzano.it

Prosciutto di Pietraroja

Si mangia a strisce

Pietraroja è un piccolo paese in provincia di Benevento, situato in cima al Monte Mutria, a circa 800 metri di altitudine: aria fresca e profumata, ideale per stagionare i prosciutti. Gli abitanti del paese hanno imparato presto a sfruttare le caratteristiche naturali dell'ambiente: alcuni documenti attestano come i salumi locali fossero noti e apprezzati già nel Settecento. Un tempo la produzione partiva da maiali di razza Casertana, oggi introvabile: i suini vengono comunque allevati di preferenza allo stato brado o semibrado. Le cosce, rifilate, riposano sotto sale per circa un mese, quindi vengono spazzolate e trasferite sotto una pressa, dove rimangono per 2 giorni: la pressa, prigiotta, costruita in ferro e legno stagionato, è azionata a mano. Seguono 4 giorni di asciugatura in ambienti riscaldati da un fuoco alimentato con legno di quercia o di faggio i prosciutti, ora leggermente affumicati, vengono nuovamente pressati e, se necessario, nuovamente affumicati. Quindi sono avviati alla stagionatura: almeno un anno, ma non più di 2, da trascorrere in cantine ben aerate e aperte ai venti. Il risultato è un prosciutto di colore rosso scuro, morbido, sapido e gustoso: per tradizione, il Prosciutto di Pietraroja non va gustato a fette, ma assaggiato in strisce spesse mezzo cm e lunghe cinque

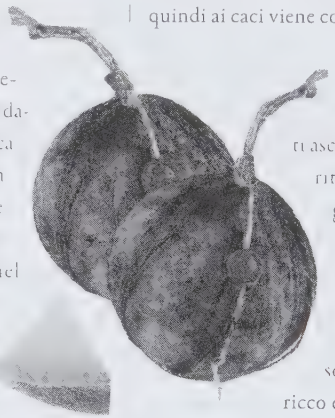
Domenico Iannicola – Via IV novembre, 51 – 82030 Pietraroja (BN) – Tel +39 0824 868084

Provolone del Monaco

I pastori con il saio

Nella penisola sorrentina, sui Monti Lattari e in particolare nel comune di Agerola, si produce un formaggio di grande tradizione e di grande qualità. Quando, un tempo, i casari, provenienti dai Monti Lattari, sbarcavano all'alba al porto di Napoli con il loro carico di formaggi, indossavano spesso un mantello: grezzo e pesante, di tela di sacco, proteggeva bene dall'aria fredda e umida, ma

era molto simile a un saio: di qui il nome di Provolone del Monaco, perché portato dai 'monaci'. Il formaggio si produce con il latte vaccino, proveniente per almeno il 20% da vacca di razza Agerolese: nata a metà del XIX secolo ad Agerola, questa razza deriva dagli esperimenti fatti in età borbonica per migliorare la razza Podalica campana, incrociandola con vacche di razza Bruno Alpina, Pezzata Nera Olandese, Simmenthal, poi, nel 1845 l'incrocio definitivo con la razza Jersey.



La razza così selezionata produce poco latte, ma di qualità elevatissima, reso ancor più aromatico dalle erbe dei pascoli locali, tanto che una percentuale relativamente bassa dona un sapore particolare al Provolone del Monaco. Il latte crudo viene addizionato di caglio di capretto. La cagliata viene rotta con un attrezzo di legno chiamato 'sassa'. Seguono la scottatura e filatura, quindi ai caci viene conferita una forma a pera o a cilindro. Salati in salamoia, i Provoloni del Monaco vengono lasciati asciugare, quindi sono trasferiti nelle cantine per la stagionatura, la cui durata può variare da 4 a 18 mesi. La crosta, nocciola o rossiccia, può essere venata di muffa; la pasta è soda, compatta, il sapore è ricco e aromatico.

Caseificio Luigi Parlato – Via Aiello, 9 – Località Arola – 80069 Vico Equense (NA) – Tel +39 081 8024063

Sartù

Nato dai cuochi francesi

Il riso arrivò a Napoli dalla Spagna molto presto, nel XIV secolo, nelle stive delle navi aragonesi: i napoletani tuttavia non ebbero mai simpatia per questo cereale. Furono, si dice, i cuochi francesi della corte borbonica a inventare il Sartù, arricchendo il riso, alimento neutro, usato spesso come contorno o al posto del pane, con tutti i buoni ingredienti offerti dalla cucina locale: il nome 'sartù' deriverebbe, pare, da 'sur tout', sopra tutto.

LA RICETTA

Ingredienti e dosi per 6 persone: 400 g di riso; 200 g di polpa di manzo macinata; 2 uova; 1 uovo sodo; farina; 50 g di strutto; 1 fegatino di pollo; 100 g di salsiccia (cervellatina); 100 g di

Mozzarella; 500 g di pomodori pelati; 20 g di funghi secchi; 1 cipolla; 50 g di grasso di prosciutto; 200 g di piselli sgranati; Parmigiano grattugiato; pangrattato; olio di oliva; sale; pepe.

Lessare i piselli, scolarli e farli rosolare nel burro, quindi tenerli da parte. Raccogliere in una ciotola la carne macinata con un tuorlo d'uovo, un cucchiaino di pangrattato, un cucchiaio di Parmigiano, sale e pepe; amalgamare il composto con un cucchiaio di legno e formare con le mani delle piccole polpettine. Infarinare le polpettine e friggerle in abbondante olio bollente; sgocciolarle e tenerle in caldo. Rosolare dolcemente la cipolla affettata in una casseruola con 30 g di strutto e con il grasso di prosciutto tritato; unire i funghi, precedentemente ammollati in acqua tiepida, strizzati e tritati, i pelati e la salsiccia a pezzetti; salare, pepare e lasciar cuocere per 15 minuti, quindi unire il fegatino a pezzetti e le polpettine. Lasciar insaporire per 10 minuti. Cuocere il riso in abbondante acqua salata e scolarlo al dente. Condirlo con una parte del ragù, abbondante Parmigiano grattugiato, un uovo intero e un albume; mescolare e lasciar intiepidire. In uno stampo da timballo unto di burro e spolverizzato di pangrattato disporre parte del riso, foderando il fondo e i bordi dello stampo ma lasciando una cavità al centro. Affettare l'uovo sodo e tagliare la Mozzarella a cubetti: distribuire al centro del timballo la Mozzarella e l'uovo, alternandoli a strati di piselli, ragù e Parmigiano grattugiato.

Ricoprire con il rimanente riso, livellare la superficie con il dorso di un cucchiaio, spolverizzare di pangrattato e completare con lo strutto rimasto a fiocchetti. Infornare a 180 °C per circa mezz'ora, fino a quando il Sartù sarà dorato. Sfornare, lasciar riposare per 5 minuti, quindi capovolgere lo sformato su un piatto da portata e servire.

Soppressata di Gioi Cilento

L'unico salame lardellato della regione

Tra le colline del Cilento, nel cuore del Parco Naturale, sorge, sulla cima di un colle, la cittadina di Gioi. Qui si produce un salume che rappresenta una rarità nel panorama gastronomico campano: l'unico salame lardellato, la cui storia risale all'XI secolo e agli scambi culturali che sui sentieri della transumanza creavano un legame tra la Campania e l'Abruzzo. La Soppressata di Gioi si pre-

para con carni di maiale magre, filetto, coscia, lombo e spalla, sminuzzate a coltello e condite con sale, pepe nero in grani, peperoncino e finocchietto selvatico. Dopo alcune ore di riposo, l'impasto viene insaccato nel budello naturale; al centro viene inserito un lardello duro, della stessa lunghezza del budello. Legato e pressato, il salume perde l'umidità in eccesso e passa ad asciugare in ambienti ventilati, dove può subire anche una lieve affumicatura. Trascorse 2 settimane, per la Soppressata ha inizio la stagionatura, in cantina, che potrà variare da uno a 3 mesi: è frequente la conservazione in barattoli, sott'olio o sotto strutto. La Soppressata di Gioi, dalla caratteristica forma a pagnotta schiacciata, si serve a fette: il colore rosso scuro della carne è macchiato dal bianco del lardello centrale. Intenso il profumo, pieno il gusto, leggermente aromatico e sapido.

Macelleria Ersilia Barbato – Via Garibaldi – 84056 Gioi Cilento (SA)

Strega

Il liquore delle janare

Benevento, la città delle streghe. Le vicende che associano, secondo la leggenda, questa località alla pratica della magia risalgono all'invasione longobarda: il culto e le cerimonie religiose dei barbari venuti dal Nord erano visti dagli abitanti del luogo - cristiani – come riti oscuri, satanici. Le donne, si dice, danzavano intorno a un noce carico di serpenti che dondolavano le spire verso terra: le streghe, le 'janare', erano arrivate.

Dopo la conversione dei Longobardi al Cristianesimo, operata da san Barbato, il noce fu abbattuto e di streghe non se ne vide più traccia. Ma si continuò a parlarne: le leggende sono dure a morire, e la fama di Benevento come luogo magico sopravvive ancora oggi. Tanto che uno dei prodotti più celebri del territorio porta appunto il nome di Strega: un liquore ottenuto distillando a caldo spezie ed erbe pregiate, circa 70 varietà, non solo locali, ma anche esotiche. Tra queste, lo zafferano, che conferisce al liquore Strega la sua tipica colorazione gialla. Dopo un lungo invecchiamento in botti di rovere, il liquore acquista morbidezza ed equilibrio di aromi e di sapori.

Il liquore Strega fu creato nel 1860 da Giuseppe Alberti che – giunto a Benevento da Caserta al seguito del padre, ricercato dalla polizia borbonica perché carbonaro – si dedicò alla produzione di liquori. L'Alberti, basandosi su una ricetta custodita presso i monaci del convento locale, perfezionò il distillato con l'aiuto del padre, speziale e farmacista. Ma il vero colpo di ge-

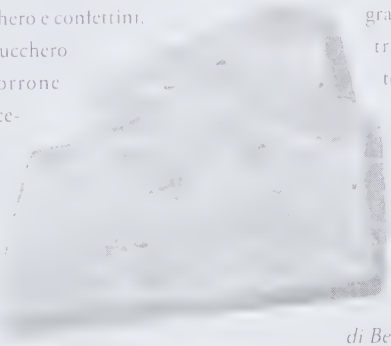
nio fu l'abbinare la bontà del nuovo prodotto all'antica leggenda, e quindi al filtro d'amore che si credeva le streghe preparassero durante i loro convegni: chi beveva la Strega poteva 'stregare' la persona amata. Più che come pozione magica, questo liquore è ottimo come digestivo, come ingrediente di cocktail o come guarnizione per gelati, macedonie e dolci.

Strega Alberti Benevento Spa – Piazza Vittoria Colonna, 8 - 82100 Benevento – Tel +39 0824 54292 – www.strega.it – info@strega.it

Torrone di Benevento

C'è anche quello del 'perfetto amore'

Torrone bianco con mandorle, torrone bianco con nocciole, torrone bianco morbido con mandorle, torroncino croccante ricoperto di cioccolato: queste le tipologie tradizionali di torrone prodotte a Benevento, in città e in tutta la provincia. Ma non basta: si aggiungono il Perfetto Amore, ricoperto di una glassa al cioccolato, al limone o al caffè, l'Ingranito, con granella di zucchero e confettini, il Torrone del Papa, con zucchero liquido e pinoli, e il Torrone Strega, profumato con il celebre distillato. La base è però sempre la stessa: miele millefiori e zucchero vengono riscaldati e mescolati nella torroniera; si amalgama al composto l'albume, si incorporano lo zucchero a velo, la vaniglia e le mandorle, o nocciole, e gli altri eventuali aromi. L'impasto viene versato negli stampi a raffreddare, quindi viene tagliato. Un prodotto artigianale del tutto naturale, di grande qualità e di consolidata tradizione: sempre fragrante, tenero o friabile, il Torrone di Benevento è da tempo uscito dai confini del luogo di origine per rivestirsi della fama di uno tra i migliori torroni d'Italia.



Fabbrica Romito Torrone di Benevento SpA – Viale Principe di Napoli, 123 82100 Benevento – Tel +39 0824 21624

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Campania.

BACCALÀ ALLA NAPOLETANA

Filetti di Baccalà infarinati, fritti e quindi ripassati in tegame con un saporito intingolo di pomodori, capperi e olive

BURRINO IN CORTECCIA

Come in altre regioni del Meridione, anche in Campania si produce un particolare formaggio, costituito da un guscio di pasta filata che racchiude al suo interno un tenero cuore di burro. Il Burrino in Corteccia – anche detto Burrino Incamiciato – più rinomato è quello preparato nelle zone della penisola sorrentina, dei Monti Alburni, del Cilento, del Matese e di Terminio-Cervialto

CASATIELLO NAPOLETANO

Una treccia di pasta da pane, arricchita con pepe, strutto e pancetta e cotta in forno: a Pasqua, il Casatiello Napoletano viene completato con 4 uova intere.

PAGNOTTE DI SANTA CHIARA

Per la festa della santa, a Napoli si preparano delle particolari pagnotte: un impasto di patate lessate e schiacciate, farina bianca, lievito, strutto, acqua, sale e pepe. Dopo la lievitazione, si stende la pasta in dischi da farcire con salsa di pomodoro e alici e da cuocere in forno.

PAPACCELLA

Chiamata anche Pupaccella o Parecchia, è un piccolo peperone tondeggiante, di colore rosso o verde, dalla polpa dolce e spessa. Viene in genere conservato sott'aceto.

POLMONATA

Detta anche Salsiccia Matta, si prepara in tutta la regione: polmone, milza, cuore, fegato e reni di maiale sono gli ingredienti principali, tritati grossolanamente e conciati con sale, pepe e peperoncino. Insaccate nel budello naturale, le lunghe e strette salsicce preparate, asciugano per pochi giorni prima di essere consumate, da sole o come ingrediente di zuppe.

SALAME DI BUFALA

Si produce in provincia di Salerno e di Caserta a partire da tagli magri di Bufala Campana: coscia, spalla e pancia vengono macinati con una piccola parte di carne di maiale e insaporiti con sale e pepe nero e bianco. Insaccato nel budello di maiale, il salame matura per circa un mese, per poi passare a stagionare per 20-40 giorni.

SALSICCIA DI NAPOLI

Dalla classica forma a ferro di cavallo, è un salame diffuso nei territori di Avellino, Benevento e Nola. L'impasto di carni magre e grasse di suino è insaporito con sale, pepe, peperoncino e semi di finocchio. La stagionatura dura 2 mesi.

SFOGLIATELLE

Una dolce farcia di ricotta, frutta candita, cannella e vaniglia racchiusa in uno scrigno di pasta sfoglia, disposta in fitti strati sovrapposti.

STRUFFOLI

Dolce natalizio napoletano: sono palline di pasta preparata con farina, uova, burro e zucchero, disposte a piramide o a ciambella e bagnate con miele caldo. Il tutto è guarnito con frutta candita e confettini di zucchero colorati, i 'diavolilli'.

TARALLI

Prodotti in diverse varianti in tutto il territorio della regione, i Taralli sono cordoni di pasta intrecciati o chiusi a ciambella. Tra gli ingredienti fondamentali troviamo la farina, l'acqua, il sale, il lievito di birra e lo strutto, cui si possono aggiungere mandorle, semi di finocchio, aglio, origano o sesamo. A Napoli, i Taralli dolci sono arricchiti di zucchero, uova, latte e canditi e profumati con liquore.

VONGOLA VERACE

Ormai è una rarità, ma un tempo era diffusissima nelle acque del golfo di Napoli: particolarmente grande e saporita, la Vongola Verace è caratterizzata dai due sifoni, le 'corna', lunghe e ben distinte, che giustificano il suo secondo nome di 'Vongola Cornuta'.

PUGLIA

Burrata di Andria

Un formaggio celebre ma 'giovane'

Come molti formaggi di antica tradizione, deriva dall'utilizzo degli scarti della lavorazione di altri prodotti, ma la data di nascita della Burrata si colloca in un'epoca molto più recente di quanto ci si possa aspettare: la storia della Burrata, formaggio fresco a pasta filata, ha inizio negli anni Venti, nel caseificio della famiglia Bianchini di Andria. Materia prima della produzione sono i 'lucini', pezzi di pasta filata fresca ottenuta da latte di vacca o, più raramente, di bufala, lavorati in modo da formare dei piccoli rettangoli di pasta: soffiando nei lucini si ottengono dei 'palloncini', dei sacchetti con pareti di spessore uniforme che vengono poi riempiti con la 'stracciatella', un miscuglio di sottili ritagli di pasta filata e panna. I sacchetti vengono chiusi a mano, con una strozzatura che conferisce alla Burrata la tipica forma a bisaccia. Dopo il raffreddamento e la salagione per immersione in salamoia, i formaggi vengono avvolti, per tradizione, negli steli di asfodelo, erba spontanea che dona alla Burrata una particolare e delicata fragranza. Priva di crosta, la Burrata ha una superficie bianca, liscia e lucida: all'interno, un cuore morbido e cremoso. Il profumo è quello della panna fresca, il sapore, dolce e burroso, può essere attraversato da una vena acidula. Facilmente deperibile, va consumata freschissima, entro 2 giorni dalla produzione, al naturale o insaporita con una macinata di pepe nero.

Canestrato Pugliese

Invecchia nei giunchi

Il nome deriva dal canestro, la fiscella di giunco, che viene impiegato per la produzione di questi formaggi, intrecciato secondo un'antica e sapiente tecnica artigiana: è fondamentale che il giunco utilizzato sia giunco pugliese, varietà particolarmente dolce, la cui fragranza non incide su quella del prodotto finito. Un tempo veniva chiamato anche Canestrato Foggiano o Pecorino Dauno, oggi il Canestrato Pugliese DOP si prepara in un territorio ben delimitato, che comprende l'intera

provincia di Foggia e diversi comuni in provincia di Bari. La lavorazione ha inizio con l'aggiunta del caglio animale al latte di pecora, intero e leggermente riscaldato. Rotta la cagliata, la massa viene estratta e pressata nei canestri Ancora nei canestri, le forme vengono salate a secco, o per immersione in salamoia, in più riprese. Tolti dalle fiscelle, i formaggi sono posti a stagionare in ambienti freschi e leggermente aerati: la maturazione ha una durata che può variare dai 2 ai 10 mesi.

Il Canestrato Pugliese si presenta in forme rotonde, di peso variabile dai 7 ai 14 kg ciascuna: la crosta, rugosa, solcata dai segni impressi dal giunco, ha un colore che dal marrone vira al giallo; lo spessore e la consistenza aumentano con il progredire dell'affinamento. La pasta, compatta, fondente, leggermente occhiata e friabile, ha una tonalità paglierina che si fa più scura nei caci più maturi. Giovane, il Canestrato Pugliese ha profumo delicato e gusto sapido: tagliato a spicchi con il tipico coltello 'a petto di piccione', si serve con le fave, secondo la tradizione, o con le verdure crude. Stagionato, è un ottimo formaggio da tavola, ma anche da grattugia: fragrante e decisamente aromatico, ha sapore intenso e piccante.

Cooperativa Caseificio Pugliese s.r.l. – Strada Statale 98, km 46+500 – 70033 Corato (BA) – www.caseificiopugliese.it – info@caseificiopugliese.it

Capocollo di Martina Franca

Tante spezie per combattere il caldo

Martina Franca, nel Tarantino, è considerata la capitale della norcineria pugliese: la lavorazione dei salumi è qui un'arte tradizionale radicata, tanto che nel passato gli artigiani locali erano chiamati a prestare la loro opera in altri centri della regione. Tra le numerose specialità prodotte a Martina Franca, il Capocollo è senz'altro la più nota e la più apprezzata. La materia prima, proveniente in gran parte da animali allevati in loco, è ovviamente la coppa di maiale, il taglio compreso tra collo e spalla: la carne, mondata e rifilata, viene lasciata riposare sotto sale per circa 20 giorni, quindi lavata con una miscela di vino cotto e aromi. La mistura di erbe utilizzata caratterizza fortemente il prodotto, conferendo al Capocollo i profumi della macchia mediterra-

nea: a queste fragranze si uniscono quelle del pe-
oe e del peperoncino, con cui la carne viene con-
riata. Ancora aromi del Mediterraneo, legno di
uercia, timo, mirto e alloro, arricchiscono il sa
ore del Capocollo, già insaccato in budello
naturale, con una affumicatura a fumo freddo
egue una stagionatura di circa 3 me
i, che può proseguire con una
naturazione sott'olio
l'anti passaggi, un pro
edimento laborioso, un
generoso utilizzo di spe-
ie: il Capocollo di Marti-
na Franca deve superare gli ostacoli che il cli-
na caldo della zona pone alla conservazione
della carne suina. Il risultato è un salume di
grande personalità: le fette, rosse e venate di
bianco, sprigionano
sentori di fumo e di
erbe, cui si unisce
una nota acidula
dettata dal vino.
Una ricchezza e una
complessità di sfumatu-
re cui fa riscontro il sa
pore, pieno e rotondo

Macelleria Arcangelo Martino – Via Paisiello, 32 – 74015 Martina Franca (TA) – Tel +39 080 4807216

Carteddate

Da Demetra a Gesù

Alla lettera, 'accartocciate': le Carteddate, dolcetti tipicamente pugliesi, sono una sorta di frittelle, preparate secondo la tradizione nel periodo natalizio. Forse la ricetta di questa specialità risale al VI secolo a.C.:
: di quest'epoca un dipinto rupestre, scoperto
nel territorio di Bari, che testimonia l'esistenza
di una preparazione simile a quella attuale. For-
e di origine greca, sono preparate con gli in-
gredienti caratterizzanti la pasticceria della Gre
cia antica: farina, vino, miele o mosto cotto. Se
nell'antichità venivano offerte alla divinità, e
pecialmente a Demetra, con il Cristianesimo il
rito della loro preparazione venne associato al-
a nascita di Gesù. E a Natale ancora oggi le Car-
teddate si fanno in casa: farina, olio, vino e lie
vito per l'impasto, da stendere sottilmente e da
ridurre in nastri sottili; questi vengono poi av
volti a spirale per ottenere dei 'nidi' da cuocere
al forno o da friggere nell'olio. Una volta pron
te, le Carteddate vengono irrorate con miele bol-
lente o con mosto cotto. Su questa base si in-
nestano tante varianti, quanti sono i nomi locali
di questi dolcetti: Frinzele, Scartagghiate, Cru-
stoli, Porcidduzzi.

Castel del Monte

Il vino della disfida di Barletta

A Barletta è ancora visibile l'osteria in cui il signor de la Motte si concesse una tale bevuta di Castel del Monte da provocare, con le sue parole offensive, la reazione del capitano di ventura Ettore Fieramosca: questa fu la causa della celebre disfida di Barletta. Era l'anno 1503, e nella zona già si apprezzava il vino prodotto dalle viti coltivate a partire dal XIV secolo ai piedi di Castel del Monte. La fortezza, fatta edificare da Federico II tra il 1240 e il 1250, suggestiva nelle sue architetture e nelle sue simmetrie, domina ancora oggi i vigneti tutelati dalla DOC. Qui, tra Andria e Barletta, nasce un vino prodotto nelle versioni Rosso, Rosato e Bianco. Il primo proviene da uve Nero di Troia, presenti per il 70%, e Montepulciano: di colore rubino intenso, sfumato da riflessi granato, ha profumo etereo e complesso e sapore robusto e strutturato, caldo e morbido. Il Rosato, derivato dalle uve Bombino Nero, Aglianico e uva di Troia vinificate in rosa, ha colore rubino chiaro, profumo delicatamente vinoso, a volte fruttato, e gusto asciutto e armonico. Il Bianco, da uve Pampanuto abbinate a Chardonnay o a Bombino bianco, ha un colore paglierino, una fragranza delicata e un sapore fresco e asciutto.

Rivera – Contrada Rivera – S.S. 98, km 19,800 – Andria (BA) – www.rivera.it

Ciceri e Tria

Vale a dire pasta e ceci alla salentina

Ricetta tipica salentina, è una zuppa semplice ma nutriente e saporita. Tante le varianti, dall'aggiunta di pomodoro a quella di cipolla, ma la protagonista è sempre la Tria, pasta di semola di grano duro fatta in casa.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 300 g di ceci secchi; 300 g di semola rimacinata di grano duro; 2 foglie di alloro; 1 rametto di rosmarino; 1 gambo di sedano; 1 peperoncino piccante fresco; 2 spicchi di aglio; olio extravergine di oliva; farina bianca; sale; prezzemolo (facoltativo).

Lasciar ammollare i ceci in acqua per almeno

12 ore. Preparare la pasta: lavorare la semola con tanta acqua tiepida necessaria per ottenere un impasto sodo, elastico e omogeneo: occorreranno circa 10 minuti; lasciar riposare la pasta, coperta con un tovagliolo umido, per circa mezz'ora. Stendere la pasta con il matterello sulla spianatoia leggermente infarinata. Ottenuta una sfoglia piuttosto sottile, arrotolarla su se stessa e tagliarla ricavando delle tagliatelle larghe circa un cm; via via che le tagliatelle sono pronte, stenderle su di un canovaccio infarinato. Sgocciolare i ceci e lessarli in acqua salata e aromatizzata con le foglie di alloro e il rosmarino. Scolare i ceci, conservando l'acqua di cottura, e passarne la metà al passaverdura. Cuocere due terzi della pasta in acqua bollente salata e profumata con il gambo di sedano; in una capace padella far scaldare qualche cucchiaiata di olio aromatizzato con l'aglio pelato e con il peperoncino; eliminare gli aromi e friggere nell'olio le rimanenti tagliatelle fino a che saranno dorate. Raccogliere in una zuppiera i ceci passati e i ceci interi, la pasta lessata e scolata e quella fritta con il suo olio. Lasciar riposare per un paio di minuti, completare a piacere con prezzemolo tritato e servire.

Cipolla Rossa di Acquaviva delle Fonti

Perfetta anche cruda in insalata

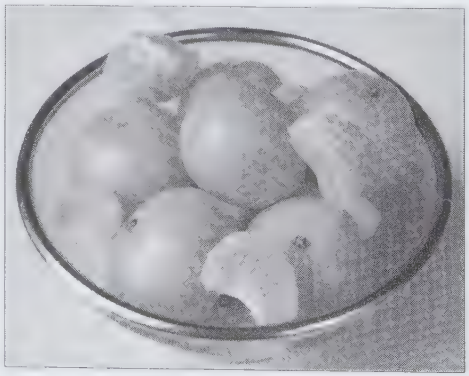
L'acqua di falda è da sempre la ricchezza dell'antica cittadina di Acquaviva delle Fonti, che proprio da questa preziosa presenza trae il suo nome. Situata tra l'Adriatico e lo Ionio, in provincia di Bari, la località poggia su un terreno fertile, composto in superficie da calcare e sabbia e più in profondità da argille e terre rosse. Terre ricche e ben drenate, che hanno consentito, caso raro in Puglia, di sviluppare forme di agricoltura intensiva. Già nell'Ottocento erano conosciute le cipolle prodotte ad Acquaviva, ricercate anche fuori dei confini della regione. La Cipolla Rossa di Acquaviva delle Fonti è una varietà particolare, caratterizzata all'aspetto dalla forma appiattita e dal colore rosso violaceo. Bianca all'interno, vede nel sapore dolce la sua principale peculiarità. Coltivata con tecniche tradizionali e naturali, si raccoglie in estate e si consuma in genere cruda, in insalata. Tipiche sono anche le focacce farcite con olive, acciughe, capperi e cipolle o con cipolle e ricotta; le cipolle cotte al forno nella 'tiella' di terracotta e l'agnello cotto al forno con le cipolle.

Comitato per la Tutela e la Valorizzazione della Cipolla Rossa di Acquaviva delle Fonti – Via Don Cesare Franco, 17 – 70021 Acquaviva delle Fonti (BA)

Clementine del Golfo di Taranto

Un incrocio tra arancia e mandarino

Palagiano, Massafra, Ginosa, Castellaneta, Palagianello, Statte e, naturalmente, Taranto: questi i comuni dove viene coltivata la Clementina del Golfo di Taranto IGP, tutti affacciati sul Mar Ionio. Ed è proprio il mare che definisce il clima dolce e ventilato di questa zona, ampiamente soleggiata e favorita dalla fertilità del terreno pianeggiante, asciutto e profondo. Un'area, per natura, adatta alla coltura degli agrumi, qui già presente fino dal Settecento; tuttavia, tale coltura ha assunto i caratteri di specializzazione e di eccellenza qualitativa, che ancora oggi la contraddistinguono, solo dopo la Riforma Fondiaria degli anni Cinquanta. Appartenenti alla specie *Citrus clementina Hort*, i frutti, pur di diverse varietà, sono accomunati, oltre che dalla forma di geode, tondeggiante con i poli schiacciati, dalla buccia solo lievemente rugosa, di colore arancio quasi uniforme, sfumato di verde solo in minima parte. La polpa, inoltre, è particolarmente sugosa, povera di semi, non più di 3 per frutto, intensamente profumata e decisamente dolce. Ricche di vitamina C, le Clementine del Golfo di Taranto si conservano a lungo: si possono gustare fresche, al naturale o spremute, oppure come base di marmellate, sciroppi e altre preparazioni dolciarie.



Consorzio Agrumicoltori Tarantini Cat Clementine – Via Murat, 29-31 – 74019 Palagiano (TA) – www.cat-ta.com – cat@cat-ta.com

Conserva 'mara

Due varietà di peperoni e una di pomodori

Sull'estrema punta meridionale del Salento, Santa Maria di Leuca domina l'abbraccio tra due mari: lo Ionio e l'Adriatico. Suggestivo il paesaggio, definito dalla macchia mediterranea, su cui si stagliano il faro e la basilica di Santa Maria de Finibus Terrae. Nell'entroterra, la terra ricca e il clima caldo consentono di coltivare ortaggi di ogni genere. Tra questi, i peperoni rossi dolci, i peperoncini piccanti 'a cornetto' e i pomodori 'a fiaschetto', tutti caratteristici della zona: questi sono gli ingredienti della conserva piccante di peperoni, la Conserva 'mara, come viene chiamata a Santa Maria di Leuca. Le diverse varietà di peperoni e i pomodori vengono fatti cuocere lungamente, con l'aggiunta di poca acqua, in un tegame coperto. A fine cottura si regola di sale e si passa il tutto al passaverdura per ottenere una salsa che viene travasata in grandi terrine di creta vetrificata. Di giorno questi recipienti sono lasciati al sole perché la conserva si asciughi e perda l'acqua contenuta; di sera vengono portati al chiuso. Il processo di essiccazione prosegue fino a che la salsa si sarà trasformata in una densa pasta dal colore rosso scuro. Si lascia quindi riposare la conserva in un luogo fresco e ventilato per alcuni giorni. Infine si completa la preparazione con l'aggiunta di olio extravergine di oliva, da versare a filo, mescolando continuamente: la 'spatolatura', si ripete quotidianamente per circa 10 giorni. Confezionata in barattoli, coperta da un sottile strato di olio, la si gusta su crostini di pane o si utilizza come complemento di saporiti sughi per la pasta.

Fava di Carpino

Quei legumi essiccati al sole

Le fave sono un elemento ricorrente nella cucina tradizionale di tutta la Puglia: con le cicorie, con la zucca, con la carne di maiale, in purea, in zuppa con il pane fritto, con la cipolla cruda o semplicemente cotte in un tegame di terracotta, coperte con acqua e poi condite con un filo di olio. Le fave coltivate a Carpino, località in provincia di Foggia, sono tra le più apprezzate: piccole, morbide e gu

stose, maturano sui terreni argillosi e calcarei, dove vengono seguite con cure pazienti e lavorazioni manuali.
Nel mese di giugno le piantine vengono falciate, ammucchiate nei 'manocchi', i covoni, e lasciate asciugare al sole. Trascorso un mese è il momento di sgranare i baccelli: tradizionalmente il compito era affidato a un cavallo che girava in tondo sull'aia a comprimere i covoni per far uscire i semi senza danneggiarli. Per separare le fave dalla paglia gli strumenti erano le forche e le pale di legno, con cui semi e piante erano lanciati in aria: al vento l'incarico di disperdere gli scarti.

Consorzio di Valorizzazione e Tutela delle Fave di Carpino – Via Michele D'Addetta, 14 – 71010 Carpino (FG) – consorziofavecarpino@tiscali.it

Frisella

Il pane di Enea

Secondo la leggenda, sarebbe stato Enea a portare in Puglia da Troia la Frisella, quando sbarcò, come vuole la tradizione, a Porto Badisco, nei pressi di Otranto. E se l'introduzione di questo pane biscottato non si deve all'eroe virgiliano in prima persona, è probabile che i coloni greci che approdarono su questi lidi nell'VIII secolo abbiano portato sulle loro navi scorte di pane duro da inzuppare nell'acqua di mare per affrontare il lungo viaggio. Secondo alcuni, gli antenati dell'attuale Frisella sarebbero addirittura fenici. Come nel passato, questi biscotti salati sono preparati in due versioni a base di farina integrale di grano o di farina di orzo: nel primo caso, le Friselle avranno un colore dorato, nel secondo, marrone più scuro. In entrambi i casi, la tecnica di lavorazione è la medesima: alla farina si aggiungono acqua, sale e lievito naturale; dopo una prima lievitazione, all'impasto si uniscono altra acqua e altra farina, quindi si lavora nuovamente il tutto e si lascia ancora riposare. La pasta viene poi modellata a formare filoni lunghi e arrotondati, che vengono saldati alle due estremità in modo da ottenere dei pani simili a grossi taralli. Cotti in forno, i pani vengono tagliati longitudinalmente con uno spago: i ruvidi dischi così ricavati vengono infornati per una seconda cottura, la biscottatura, a calore moderato. Le Friselle si gustano dopo un breve ammollo in acqua, condite con olio, sale, peperoncino e pomodoro fresco a piacere: la tradizionale colazione dei contadini pugliesi.

Molino del Salento s.p.a. – Via Gallipoli, Km 3,600 – 73024 Maglie (LE) – info@molinodelsalento.it

La Bella della Daunia

Un'oliva romana o spagnola

La Bella di Cerignola è la varietà di ulivo da cui si ottiene La Bella della Daunia, oliva da tavola prodotta nelle varianti verde e nera. La Denominazione di Origine Protetta tutela i frutti raccolti e lavorati nei comuni di San Ferdinando, Stornera, Orta Nova, Stornarella, Trinitapoli e naturalmente Cerignola, tutti in provincia di Foggia. In questa zona le caratteristiche del clima e del terreno creano un ambiente ideale per l'olivicoltura, attività qui praticata da secoli: si ritiene infatti che queste pregiate olive discendano dalle *Orchites* di epoca romana; secondo un'altra teoria, sarebbero state introdotte nel Foggiano dalla Spagna in età medievale. In ogni caso, questa oliva è perfettamente integrata nel paesaggio, nell'economia e nella cultura gastronomica locale, tanto che alcuni ritengono di poterla definire varietà autoctona. Verde o nera, ha dimensioni piuttosto grandi e forma allungata, assottigliata all'estremità. Consistente, carnosa e compatta, è ricoperta da una buccia sottilissima; pieno e sapido il gusto, anche se delicato e gentile. L'oliva verde ha colore chiaro e uniforme, punteggiato da lenticelle ben definite; quella nera è lucida, intensamente e omogeneamente colorata anche nella polpa. Raccolte in autunno, le olive vengono conservate in salamoia in contenitori di vetro

Consozio di Tutela Oliva da Mensa DOP La Bella della Daunia-Cultivar Bella di Cerignola – Strada Vicinale S. Leonardo, 16 – 71042 Cerignola (FG) consolivabella@libero.it

Lampascioni

Gli afrodisiaci bulbi selvatici

"Qualora tua moglie sia vecchia, qualora il tuo membro sia morto, niente altro che i bulbi potranno soddisfarti [...] Chi sa apparire uomo nelle battaglie di Venere, mangi i bulbi e sarà molto forte", così scriveva Marziale. Nelle campagne pugliesi non è raro vedere all'opera i cercatori di Lampascioni: frugano nel terreno e tra le pietre per individuare le piantine dalle

foglie sottili e dai bei fiori violetti disposti a grappolo. Ma non sono le piantine il vero oggetto della ricerca: è il bulbo, simile a una piccola cipolla, il vero obiettivo.

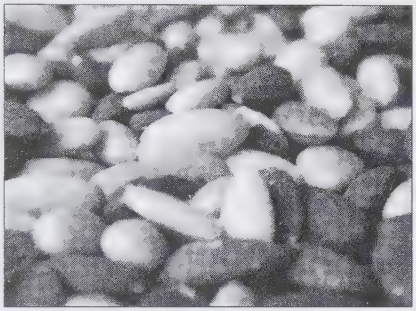
I Lampascioni appartengono alla famiglia delle *Liliacee*: i *Muscari*, questo il vero nome della specie botanica, crescono spontaneamente in tutte le regioni del Meridione; la varietà *Muscari comosum* è la più diffusa in Puglia, dove viene anche coltivata. Piccoli e globosi, i bulbi hanno forma tondeggiante o allungata e colore bianco rosato. La polpa, avvolta in una pellicola scura, è formata da strati sovrapposti strettamente serrati, come nelle cipolle. Gradevolmente amari, i Lampascioni si preparano in diversi modi: in ogni caso occorre spazzolarli, sbucciarli, lavarli con cura e lasciarli in ammollo in acqua perché perdano l'amaro in eccesso. Tra le preparazioni tradizionali, i Lampascioni lessati, leggermente schiacciati e conditi con olio e pepe, oppure cotti interi sotto la brace, secondo l'uso delle Murge. Si servono anche cotti al forno, come contorno all'agnello, in frittata oppure fritti in olio bollente, come nel Salento, in modo che gli strati della polpa si separino leggermente. Sono ottimi anche conservati sott'olio: una volta lavati, vengono cotti in acqua e aceto, quindi asciugati e pressati lievemente; infine i Lampascioni vengono disposti in vasi di vetro, coperti con olio extravergine di oliva e profumati con erbe e odori come menta, sedano, peperoncino, aglio e prezzemolo.

Mandorla di Toritto

In pasticceria o sotto forma di latte

Robusto e resistente, il mandorlo non necessita di particolari cure o trattamenti e si adatta quindi perfettamente al terreno povero e sassoso delle Murge. Coltivato da secoli in tutto il Meridione, ha costituito una risorsa essenziale per le popolazioni contadine che ne utilizzavano non solo i semi, ricchi di oli e di vitamine, ma anche le foglie, alimento per pecore e capre; i gusci delle Mandorle, inoltre, venivano impiegati per produrre la carbonella: la cenere da questa derivata costituiva un ottimo fertilizzante. In provincia di Bari, a Toritto, la mandorlicoltura si è sviluppata e specializzata, tanto che alcune cultivar oggi molto apprezzate portano il nome dei torittesi che le hanno selezionate, come la Antonio De Vito e la Filippo Cea: queste varietà autoctone sono riuscite a sopravvivere e a prosperare nonostante la concorrenza delle qualità californiane, più redditizie. La Mandorla di Toritto, ricoperta da una sottile buccia scura e leggermente farinosa, ha polpa bianca e croccante. Tostata, questa Mandorla rivela un profumo intenso e fragran-

te, un sapore aromatico e una consistenza pastosa e burrosa. Tutte qualità che rendono la Mandorla di Toritto eccellente per l'impiego in pasticceria: Croccante, Pasta Reale e Torte Rosate sono tra i dolci tipici della tradizione locale. Specialità di Toritto è anche il Latte di Mandorle, da gustare ben freddo. Ma nella gastronomia della zona non mancano le preparazioni salate che vedono le Mandorle protagoniste; su tutte i Cavatidd all'Aminue, cavatelli all'aminue, nome dialettale della mandorla, conditi con un pesto di mandorle ed erbe aromatiche



Masseria Pilapalucci di Emilia D'Urso – Via Kennedy, 5 – 70126 Bari – www.pilapalucci.com

Olio Extravergine di Oliva Collina di Brindisi

Dalle olive dei Romani

L'oliva Ogliarola, detta anche Chiarita, è coltivata lungo il litorale di Brindisi fin da epoca romana: da questa oliva, accompagnata per non più del 30% dalle varietà Cellina di Nardo, Coratina, Frantoio, Leccino, Picholine e da altre cultivar locali, deriva un olio che del frutto conserva il sapore e il colore. La tonalità verde dell'Olio Extravergine di Oliva Collina di Brindisi DOP sfuma delicatamente verso il giallo dorato. Il suo profumo è fruttato e sottilmente erbaceo, come pure il gusto, dolce, gentile e lievemente piccante. Da secoli gli olivi disegnano il paesaggio delle colline che scendono verso il mare nell'estremo lembo orientale delle Murge: terreni calcarei, soleggiati, aperti alle brezze marine. Otto i comuni interessati dalla DOP, tutti nella parte settentrionale della provincia di Brindisi. Qui, come in tutta la regione, quella dell'ulivo è una cultura antica e radicata: oggi come nel passato la produzione di olio rappresenta una voce di primo piano nell'economia pugliese, che da più di 44 milioni gli ulivi ricava un olio ormai apprezzato e richiesto in tutta Italia. Un olio che, nelle diverse varietà prodotte nelle varie zo-

ne, si è fatto via via più delicato, staccandosi dallo stereotipo di densità e robustezza per allinearsi al gusto attuale, pur mantenendo intatto il proprio genuino carattere. Così anche l'Olio Extravergine di Oliva Collina di Brindisi rivela un equilibrio che lo rende adatto a ogni tipo di preparazione: è ideale a crudo, sulle minestre e sulle zuppe, sui piatti di pesce e sulla verdura, cruda o cotta.

CO.ASS.OL Extravergine Collina di Brindisi – Via Dalmazia 21/A – 72100 Brindisi

Olio Extravergine di Oliva Dauno

Quattro denominazioni diverse

Fu l'antico popolo dei Dauni a dare il nome alla regione oggi situata in provincia di Foggia, che i Romani chiamavano appunto Daunia. Quasi tutto il territorio della provincia è interessato dalla produzione dell'Olio Extravergine di Oliva Dauno DOP: questa denominazione può essere completata da quattro diverse menzioni di tipo geografico, Basso Tavoliere, Gargano, Alto Tavoliere e Sub Appennino. Il primo è un extravergine particolarmente denso, dolce e profumato, ricavato per almeno il 70% da olive Coratina: si sposa con primi piatti asciutti, verdure cotte e carni alla griglia. Il Gargano, ottenuto in gran parte dalla varietà Ogliarola Garganica, è caratterizzato da un profumo definito di oliva e da un fondo piacevolmente mandorlato: ideale a crudo, condisce pesci, crostacei e verdure crude. Mandorlato e dolce è anche l'Alto Tavoliere, prodotto per almeno l'80% a partire dalla cultivar Peranzana o Provenzale: ottimo con verdure crude o sulla bruschetta, è perfetto anche da utilizzare in cottura. Infine, il Sub Appennino, ricco di sentori di frutta fresca, nasce dalle olive Ogliarola, Coratina e Rotondella, presenti per almeno il 70%: delicato, dà il meglio di sé nelle fritture; è indicato anche per la preparazione di dolci. Al di là delle differenze dettate dalle caratteristiche geografiche dei territori e dalle cultivar utilizzate, l'Olio Extravergine di Oliva Dauno DOP ha sempre un brillante colore, che dal giallo sfuma al verde, e un profumo fruttato.

Consorzio Tutela e Valorizzazione dell'Olio Extravergine di Oliva DOP Dauno – Consorzio Daunia Verde – Via Dante Alighieri, 27 – 71100 Foggia – www.consorziodauniaverde.it

Olio Extravergine di Oliva Terra di Bari

L'olio dei mercanti veneziani

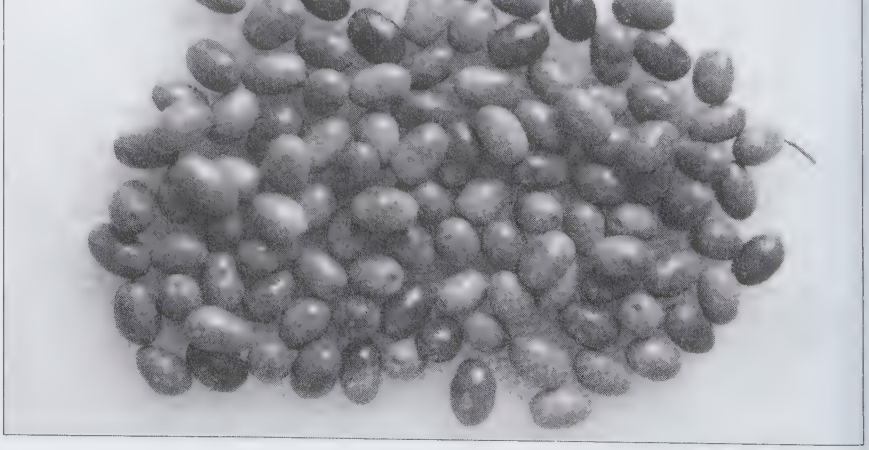
Già conosciuto e apprezzato in epoca romana, l'olio prodotto nell'attuale provincia di Bari ha conservato nel tempo la sua fama; la coltura dell'ulivo venne potenziata nel Medioevo, soprattutto per opera dei monaci. In questo periodo l'olio locale, acquistato dai mercanti veneziani, veniva dal porto della Serenissima esportato in tutta Europa. Ancora oggi nel Barese si produce un extravergine di pregio: la Denominazione di Origine Protetta Olio Extravergine di Oliva Terra di Bari prevede tre diverse menzioni geografiche. Il Terra di Bari Castel del Monte è un olio di colore verde sfumato di giallo che deve il suo aroma intensamente fruttato, arricchito da netti sentori amari e piccanti, all'oliva Coratina, che costituisce l'80% delle varietà impiegate. Il Terra di Bari Bitonto deriva per l'80% dalle cultivar Cima di Bitonto, Coratina e Ogliarola Barese: quest'ultima regala note gustative dolci e delicate a un olio dal sentore lievemente erbaceo, solo delicatamente fruttato e piccante. Cima di Mola è la varietà di oliva prevalente nel Terra di Bari Murgia dei Trulli e delle Grotte, extravergine dal colore dorato con riflessi verdi: il profumo gentilmente fruttato di quest'olio si riflette nel sapore, caratterizzato da un fondo mandorlato.

Consorzio Tutela Olio Extravergine Terra di Bari – Via Amendola, 189/B – 70126 Bari - Tel +39 080 5559825 – terradibari@virgilio.it

Olio Extravergine di Oliva Terra d'Otranto

I frantoi nelle grotte

Nel Salento gli antichi frantoi, i *trappeti*, sono parte integrante dello splendido paesaggio mediterraneo: si tratta di locali ipogei, scavati nella roccia, che garantivano temperatura costante e protezione dai venti del Nord. Dalle fenditure naturali delle grotte si potevano inoltre facilmente eliminare gli scarti della lavorazione delle olive. Presente in questa regione fino dal VII secolo a.C., la coltura dell'ulivo già in epoca romana rappresentava una realtà economica importante e alimentava l'esportazione di olio in tutto l'Oriente mediterraneo. A potenziare questa attività furono tuttavia i monaci dell'ordine di San Basilio, rifugiatisi in Puglia dall'Oriente nel IX secolo in seguito alle lotte iconoclastiche che infuriavano nell'Impero Bizantino. Tracce dell'opera dei basiliani sono ancora oggi visibili: tra le più interessanti gli ulivi secolari che si pos-



ono ammirare nei dintorni di Cerrate e Trica-
e. E furono proprio i monaci basiliani a dare al-
a regione del Salento, dalle Murge fino alla con-
uenza dei mari Adriatico e Ionio, il nome di
'erra d'Otranto. Questa l'attuale zona di produ-
ione dell'Olio Extravergine di Oliva Terra
'Otranto DOP, che comprende l'intero territo-
io della provincia di Lecce, parte di quella di Ta-
anto e alcuni comuni della provincia di Brindi-
i. Ricavato per almeno il 60% da olive delle varietà Cellina di Nardò e Ogliarola, questo olio ha colore verde o giallo, sempre caratterizzato da riflessi verdi. Il profumo è fruttato, con note leggere di foglia. Il gusto, anch'esso fruttato, è delicatamente piccante e amarognolo.

Consorzio di Tutela DOP Terra d'Otranto – Piazza Mazzini, 56 – 73100 Lecce – Tel +39 0832 303054 – www.oliodopterradotranto.it – info@oliodopterradotranto.it

Olio Extravergine di Oliva Terre Tarentine

Dove l'ulivo si coltiva da sempre

Sicuramente coltivato già dai Messapi, che popolavano il Salento in età protostorica, l'ulivo fa parte da sempre della storia e della cultura di queste terre. Nel Museo Archeologico di Taranto si possono ammirare le

eramiche risalenti all'epoca della colonizzazio-
e greca: tra menadi, satiri e tralci di vite, l'uli-
o è protagonista indiscusso delle pitture va-
colari. Non solo: tante le monete di questo
eriodo coniate a Taranto raffiguranti serti o
amoscelli di ulivo. L'Olio Extravergine di Oli-
a Terre Tarentine DOP si produce a partire da
live Leccino, Coratina, Ogliarola e Frantoio,
resenti per almeno l'80%, in proporzione varia-
ile: gli uliveti tutelati dalla DOP si estendono
ella parte occidentale della provincia di Ta-
anto, zona che, protetta a nord dai rilievi delle Murge, gode di un clima caldo e poco piovoso. Anche la natura dei terreni, sabbiosi e profondi, influisce sulla qualità e sulla quantità dell'olio prodotto: un extravergine di colore giallo sfumato di verde, fruttato e delicatamente piccante. Il suo gusto trova risalto nei piatti semplici della cucina locale, nell'abbinamento con il pesce, con le verdure e con il pane.

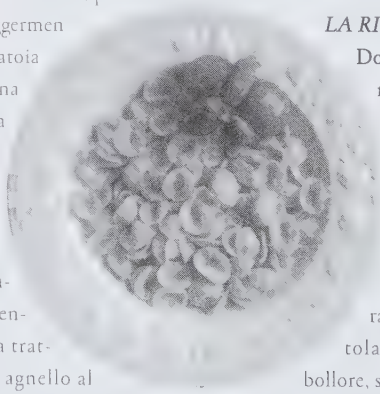
Associazione Jonica Olivicoltori – AJO – Lungomare Vittorio Emanuele III, 26 – 74100 Taranto – ajonica@libero.it

Orecchiette con le Cime di Rapa

Una questione di polso

A Taranto si preparano le più grandi, chiamate Chianchiarielle; a Brindisi, i Cicatielli sono più stretti e più lunghi; a Bari sono semplicemente Recchietedde: tra i prodotti simbolo della gastronomia pugliese, le Orecchiette si preparano lavorando la farina di grano duro, bianca o integrale, con acqua e sale. Quando l'impasto è omogeneo, se ne stacca un pezzetto per volta e lo si modella, premendolo e trascinandolo leggermente con il pollice sulla spianatoia infarinata: si ottiene così una 'orecchietta', una piccola conchiglia di pasta, rustica e irregolare, liscia all'interno e ruvida all'esterno grazie allo sfregamento con la spianatoia. Proprio la rugosità e la forma concava rendono questa pasta adatta a trattenere il sugo, dal ragù di agnello al sugo di pomodoro, fino al classico abbinamento con le cime di rapa. Perché il risultato sia perfetto, esperienza e manualità sono indispensabili: nell'archivio della chiesa di San Nicola di Bari è conservato un atto del 1596 che attesta la dote lasciata dal padre a una sposa.

Oltre all'attrezzatura del suo panificio, il premuroso genitore aveva consegnato alla giovane un dono ben più prezioso: la corretta tecnica e il preciso movimento del polso per ottenere le migliori Orecchiette.



LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 400 g di orecchiette; 1,2 kg di cime di rapa; 4 acciughe sotto sale; 3 spicchi di aglio; 1 peperoncino piccante fresco; olio extravergine di oliva; sale.

Mondare e lavare le cime di rapa. Porre sul fuoco una pentola colma di acqua, portare a bollore, salare e tuffarvi le Orecchiette e le cime di rapa; cuocere al dente. Nel frattempo, rosolare in una padella con un filo di olio un trito di aglio e peperoncino, unire le acciughe dissalate e scioglierle nell'olio schiacciandole con una forchetta. Scolare la pasta e le verdure, unire il tutto al condimento nella padella e far saltare per pochi minuti. Completare con un filo di olio crudo e servire.

Ostriche di Taranto

Già lodate ai tempi di Traiano

"Queste ostriche puzzano. Dite che sono venute da Taranto? Allora sono venute a piedi, facendo una puntatina a Gorgonzola. / Comunque, che puzzino o no, per me fa lo stesso." Così recitava Antonio de Curtis, in *Torò cerca moglie*, 1950. Il Mar Piccolo di Taranto offre un ambiente ottimale per l'allevamento dei molluschi: fondamentale la temperatura dell'acqua, che nella stagione estiva si mantiene costantemente sopra i 22 °C. Cozze, lumache, datteri e soprattutto ostriche. Le Ostriche di Taranto sono famose da secoli: Plinio ne lodava la qualità, apprezzata a Roma da nobili e ricchi, tanto che sotto l'impero di Traiano, Taranto divenne ufficialmente il centro di produzione di ostriche e mitili destinati al mercato della capitale. Nei secoli successivi, con la crisi dell'attività commerciale e l'estendersi della povertà nel Medioevo, la produzione di molluschi fu trascurata e gli impianti destinati a questa coltura furono abbandonati. Fu Federico IV di Borbone, nel Settecento, a ridare impulso all'allevamento e alla commercializzazione di cozze e ostriche. Da allora la tradizione non si è mai persa. La *Lamellosa tarentina*, questo il nome scientifico, presenta un guscio arcuato e ruvido, caratterizzato dalla fragilità delle lamelle che ne disegnano il contorno. Aperta, la conchiglia, verdastra all'esterno, bianchissima all'interno, rivela il mollusco, carnoso e intensamente saporito: anche se meno celebrate, le Ostriche di Taranto non sfigurano a confronto con le ben più note varietà francesi.

Pane di Altamura

Una tradizione millenaria

"Sed panis longe pulcherrimus, ultra callidus ut soleat umeris portare viator". Orazio, *Satire*, I, V, 89-90. "[...] ma il pane è di gran lunga il più buono, tanto che lo scaltro viaggiatore è solito portarselo sulle spalle nel proseguire il cammino". Così Orazio, raccontando il suo viaggio in Puglia, descrive il pane della sua terra natale. La tradizione della panificazione è antichissima in tutta la

regione, una regione in cui la produzione di grano e di cereali è da sempre abbondante. Ad Altamura tale tradizione ha conservato nel tempo i tratti della genuinità. I metodi di lavorazione, le materie prime utilizzate e l'abilità dei panificatori rendono il Pane di Altamura davvero speciale, tanto da costituire l'unico pane DOP in Italia e il primo in Europa. L'area di produzione riconosciuta comprende, oltre ad Altamura, i comuni di Gravina di Puglia, Poggiorsini, Spinazzola e Minervino Murge. Primo elemento distintivo gli ingredienti, a partire dal macinato di semola di grano duro proveniente per almeno l'80% da varietà locali selezionate (Apulo, Arcangelo, Duilio, Simeto): la macinazione deve avvenire nei territori definiti dalla DOP nei mulini dotati di macchinari idonei e controllati. Alla semola si aggiungono acqua, proveniente dagli acquedotti certificati, sale e lievito naturale rinfrescato con almeno tre rinnovi. L'impasto, lavorato lungamente, si lascia lievitare per almeno un'ora e mezza coperto da un telo di cotone. Le pagnotte vengono modellate a mano, lasciate ulteriormente riposare, quindi rimodellate e fatte lievitare una terza volta. Infine i pani vengono cotti in forno, a gas o, meglio, a legna: in questo caso il combustibile è costituito da legno di quercia. Il Pane di Altamura è pronto: pani grandi, di almeno mezzo kg di peso, che si possono presentare nella tipica forma accavallata, detta *sckuanèrte*, o in forme più basse, rotonde, caratterizzate da un'incisione circolare che le rende simili a un *capidde de prèvete*, 'cappello da prete'. La crosta, spessa almeno 3 mm, è croccante e dorata; la mollica è morbida e leggera, di colore giallo paglierino. La fragranza è particolare, ricca di note tostate e di lievito: caratteristiche del pane fresco che si mantengono integre per diversi giorni.

Consorzio per la Tutela del Pane di Altamura – Corso Umberto I, 5 – 70022 Altamura (BA) – Tel +39 080 3142084 – www.panedialtamura.net – info@consorziopanedialtamura.it

Pasta Pugliese

Troccoli, Maccaruni, Lasagne Arrotolate, Zumari, Fenescecchie

Anno 1647: gli abitanti di Bari si scatenano in una violenta rivolta contro i dominatori spagnoli, rei di aver imposto una tassa sulla farina. Dopo una settimana di dura lotta, gli spagnoli cedono e revocano la tassa, lasciando intatta la 'libertà di pasta' dei baresi. Un fatto storico, emblema del legame profondo e radicale che unisce la pasta alla Puglia.

Un legame che nasce dalla terra: la campagna pugliese è un'immensa distesa di campi di grano. Grano duro, ovviamente, quello che si usa

per fare la pasta, destinato alle fabbriche di tutta Italia oltre che ai produttori locali e alle case, alle cucine e alle dispense della regione: in Puglia l'arte di preparare a mano la pasta non si è persa. Non si tratta solo delle celebri Orecchiette, ma di una infinità di formati e di varianti, legati alle tradizioni di ogni paese e di ogni famiglia: invariati o quasi sono invece gli ingredienti dell'impasto, semola di grano duro, acqua e sale. Tipicamente salentine le Lasasagne Arrotolate, *Sagne 'ncannulate*. L'impasto viene steso con il matterello in una sfoglia sottile, da tagliare a strisce: queste vengono poi arrotolate su se stesse. Il sugo ideale per questo formato è quello di pomodoro fresco e ricotta salata

Arrotolate sono anche le Fenesecchie: cordoni di pasta che vengono avvolti intorno a un ferro da calza per ottenere un formato a spirale. A Foggia la specialità più diffusa sono i Troccoli, lunghi e grossi spaghetti rustici a sezione quadrata, simili ai Maccheroni alla Chitarra abruzzesi: come questi, prendono nome dallo strumento utilizzato per prepararli, il 'troccolo', matterello dotato di lame in grado di tagliare la sfoglia di pasta. Cotti al dente, si condiscono con sughi di pesce o di carne. Diffusi quasi in tutta la regione, i Maccaruni sono cilindri cavi di pasta lunghi una decina di cm: il foro centrale è ottenuto con un filamento metallico a sezione quadrata.

A Otranto si preparano gli Zumari, grosse tagliatelle irregolari, tradizionalmente servite in occasione della festa di san Giuseppe ad accompagnare la Minestra di Ceci. Simile alle Lasagne è invece la Staggiotta brindisina. E ancora, Cianciarelle, Minguicchie, Paciocche e Turcinelli, in un susseguirsi ininterrotto di nomi e forme sempre nuove e sempre diverse

Primitivo di Manduria

Un vino nato dalla dote della contessa

Primitivo, ossia precoce: questo vitigno, che porta presto a maturazione i grappoli, è probabilmente originario della Dalmazia. Portato in Puglia oltre duemila anni fa dagli Illiri, ha trovato sulle coste joniche il suo ambiente ideale: tanto che alcuni sostengono un'origine del tutto autoctona di questa uva. A Manduria il Primitivo fu introdotto alla fine dell'Ottocento, quando una contessina di Altamura, andando in sposa a un signorotto di Manduria, portò con sé, in dote, una barbatella di Primitivo. Da questo vitigno si ricava un vino forte, caldo e corposo: considerato per decenni un vino da taglio, il Primitivo di Manduria ha raggiunto oggi una nuova qualità. Un'opera di valorizzazione ha portato questo vino a livelli di eccellenza, pur senza intaccarne il carattere

originario. Tutelato dalla Denominazione di Origine Protetta, questo rosso si produce in molti comuni della provincia di Taranto e in alcuni di quella di Brindisi: cuore della produzione è il comune di Manduria.
In questa zona il sole di agosto conferisce all'uva una concentrazione di zuccheri che si trasmette al vino, regalando un tenore alcolico elevato (14% minimo) e una personalità unica: il colore rosso violaceo sfuma all'arancio con il progredire dell'affinamento; il profumo leggero si può arricchire di note speziate; il gusto, armonico e rotondo, si fa più morbido e vellutato con la maturazione. Accanto al Rosso si trovano le tipologie Dolce Naturale, Liquoroso Dolce Naturale e Liquoroso Secco: quest'ultimo, con una gradazione alcolica minima del 18% e un invecchiamento di almeno 2 anni, è considerato un vino da meditazione.

Consorzio di Tutela Primitivo di Manduria – Via F. Donno, 7 – 74024 Manduria (TA) – Tel/Fax +39 099 9796696 – www.consorziotutelaprimitivo.com

Ricotta Marzotica Leccese

Nasce quando l'erba è più profumata

Una varietà di ricotta del tutto particolare: la prima caratteristica è data dal periodo di produzione, tra febbraio e maggio, quando le greggi si alimentano con le erbe più tenere e danno un latte ricco e gustoso. La seconda, fondamentale, peculiarità risiede nella lavorazione. Il siero di latte ovino, eventualmente misto a latte vaccino o caprino, viene scaldato in una caldaia di rame, talvolta arricchito con latte intero, e smosso con uno spino di legno: i fiocchi che affiorano vengono raccolti nelle fiscelle di giunco a spurgare
Una volta salate, le ricotte riposano per 10 o 20 giorni, quindi si pratica il cosiddetto 'inerbimento': le forme di Ricotta Marzotica vengono fatte passare avanti e indietro su un letto di graminacee o di altre erbe locali. L'erba ricopre interamente il formaggio che acquista in superficie la tipica colorazione verde.
Dopo una breve stagionatura, di circa 10 giorni, la Ricotta Marzotica Leccese è pronta per il consumo: ha forma di tronco di cono, pasta friabile, profumo intenso e sapore deciso. Se la stagionatura si prolunga, questa ricotta può diventare adatta per la grattugia.

Scapece Gallipolina

Una conserva allo zafferano

È il mare l'anima di Gallipoli, lo Ionio, che dipinge i colori della città, che racconta le storie della gente. È il mare a definire il profumo delle tavole e delle cucine di Gallipoli. Dal mare vengono i *pupiddhi*, pesci giovanissimi, in genere boghe o pesce azzurro, base della Scapece Gallipolina: devono essere freschissimi e avere una lunghezza compresa tra i 2 e i 10 centimetri.

Lavati ma non puliti, viste le piccole dimensioni, i *pupiddhi* vengono fritti in abbondante olio di oliva, quindi sgocciolati accuratamente e disposti a strati in barilotti di legno di castagno, le cosiddette 'calette', il cui fondo è dotato di una spina per il drenaggio. Agli strati di pesce si alternano strati di pane di grano duro privato della crosta, essiccato e grattugiato sulla 'crattacasa', una grossa grattugia di metallo.

Infine si irrora il tutto con aceto di vino bianco: prima di essere versato nelle calette, l'aceto viene mescolato con farina bianca e lasciato decantare perché diventi limpido e aromatizzato per infusione con stimmi di zafferano. Lo zafferano, oltre all'aroma, conferisce alla preparazione il tipico colore giallo. Infine la caletta viene chiusa e, all'interno, i *pupiddhi* macerano per alcuni giorni nella soluzione di aceto. Al termine del procedimento, i pesci, ricoperti da una densa salsa gialla, avranno un'intensa fragranza e un sapore acuto e acre.

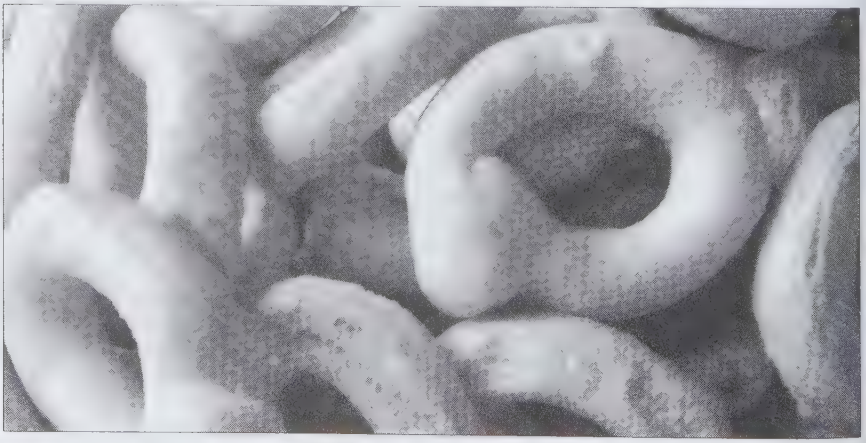
Manno Mario – Via le Vittime del Mare – 73014 Gallipoli (LE) – Tel +39 0833 291476

Taralli Pugliesi

E tutto finì a tarallucci e vino

In greco antico *dàratos* era il nome di una sorta di focaccia o di pane azzimo: data l'influenza della cultura greca nell'Italia meridionale, è probabile che il termine 'tarallo' sia riconducibile proprio a questo etimo; molti tuttavia sostengono altre ipotesi, legando la parola alla cottura di questa ciambellina e al verbo latino torrere, 'abbrustolire'. Certo è che i Taralli, dalla tipica forma ad anello intrecciato in diverse maniere, sono diffusi in tutte le regioni del Sud in numerose varianti: un tempo considerati sostituto facilmente conservabile del pane, oggi hanno acquistato notorietà, apprezzati ovunque come stuzzichino, aperitivo o merenda. I Taralli Pugliesi possono essere salati o dolci. Nel primo caso l'impasto viene preparato con farina di grano tenero, acqua, sale, lievito e strutto o olio di oliva: a questa base si possono aggiungere vino bianco, peperoncino, semi di finocchio o di sesamo. I Taralli dolci sono arricchiti con zucchero e uova: spesso ricoperti con una dolce glassa bianca, vedono frequentemente l'aggiunta di mosto cotto, miele, mandorle, scorze di agrumi e spezie. Salati o dolci, i Taralli, una volta modellati, vengono scottati brevemente in acqua bollente prima di essere infornati: questo procedimento viene sostituito da una doppia cottura in forno per i Taralli semplici, che in questo modo si presentano perfettamente biscottati.

Panificio Pastificio Di Gesù – Via Pimentel, 17 – 70126 Bari



Vacca Podolica e Caciocavallo Podolico del Gargano

Le mucche che vengono dall'Ucraina

Pascolano a due passi dal mare: sulle alture del Gargano le vacche di razza Podolica vivono allo stato brado. Grigio il manto, larghe le corna, conservano gran parte delle caratteristiche dell'antica specie da cui discendono: la Podolia, regione ucraina, è probabilmente la loro terra d'origine; giunte in Italia al seguito delle invasioni barbariche, le vacche Podoliche erano un tempo diffuse in tutta la costa adriatica.

Rustiche e robuste, popolano oggi il Parco Nazionale del Gargano, protette e valorizzate da un ampio piano di recupero: originariamente allevate come animali da lavoro, da carne e da latte, attualmente queste vacche sono considerate principalmente una razza da carne; tuttavia il latte da loro prodotto, anche se poco, è di qualità molto elevata, ricco, grasso e saporito. Con questo latte si prepara stagionalmente un ottimo Caciocavallo, reperibile solo sul mercato locale. La lavorazione è quella tradizionale: rotta la cagliata, la massa è lasciata maturare nel siero per un breve tempo, quindi sgocciolata su un piano inclinato. La pasta viene affettata, filata nell'acqua bollente e modellata nelle tipiche forme a fiasco, chiuse da una testina. Raffreddato in acqua, il Caciocavallo viene salato in salamoia e stagionato: l'affinamento può protrarsi anche per tempi molto lunghi, talvolta addirittura per anni. Intensamente aromatico, il Caciocavallo Podolico del Gargano ha profumo complesso e persistente e sapore deciso e robusto, più o meno penetrante a seconda della durata della maturazione. È un sapore intenso e del tutto particolare caratterizza anche le carni di Vacca Podolica del Gargano: scure, diffusamente venate di grasso giallo, derivato dall'alimentazione ricca di carotene dei bovini, sono particolarmente tenaci, tanto che, se non adeguatamente frollate, possono risultare dure e fibrose. Tutte qualità poco in linea con le richieste di consumo contemporanee ma che, frutto di un allevamento del tutto naturale, costituiscono un tesoro di gusto e di genuinità.

Consorzio Biogargano – Piazza Marconi – 71100 Foggia – info@biogargano.it

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Puglia.

AGRUMI DEL GARGANO

Durette, limoncelle, arance bionde e melangoli tante le varietà di agrumi che maturano sul Gargano tutto l'arco dell'anno. Una rarità gli agrumeti sulla costa adriatica: ma si tratta di un'eccezione storica, tanto che nell'Ottocento questi frutti raggiungevano via mare Inghilterra e Stati Uniti.

CAROTA GIALLO VIOLA
'SANT'IPPAZIO' DI TIGGIANO

A Tiggiano, nella penisola salentina, si coltiva una varietà di carota dal caratteristico colore bianco giallognolo con sfumature viola: il nome locale di questo ortaggio è 'Pastinaca', ma è più conosciuta come Carota di Sant'Ippazio, in onore del patrono del paese. Il giorno della festa del santo, il 19 febbraio, è tradizione acquistare le carote, vendute sulle bancarelle, a mazzi, a fasci o in cesti: per la loro dolcezza si gustano in genere crude

FRUTTONE

Dolce tipico del Leccese, il Fruttone è una torta di frolla ripiena di pasta di mandorle e marmellata di pere. Il tutto viene ricoperto con cioccolato fuso o con una glassa bianca di zucchero.

GIUNCATA LECCESE

A base di latte vaccino parzialmente scremato, la Giuncata Leccese è una sorta di cagliata da consumare fresca, sola o insaporita con caffè e zucchero. Piccola, ha forma ellissoidale e pasta tenera, bianchissima e compatta, priva di crosta. Fino a pochi anni fa era ancora largamente diffusa nelle campagne l'usanza di fare in casa la Giuncata.

LEVERANO ROSATO

La Puglia, e il Salento in particolare, è terra di Rosati. Tra questi il Leverano, il cuore della cui produzione è il comune di Leverano, in provincia di Lecce. Tra i vitigni utilizzati domina il Negroamaro, il più tipico dei vitigni pugliesi, cui si uniscono Malvasia Nera di Lecce, Sangiovese e Montepulciano e talvolta una piccola percentuale di Malvasia Bianca. Il colore è un delicato rosa ciliegia, talvolta ravvivato da riflessi arancione. L'odore è avvolgente, il sapore asciutto e fresco.

PANZEROTTI

Detti anche Calzoni, sono ormai diffusi in tutta Italia: piccole mezzelune di pasta ripiena, cotte al forno oppure fritte in olio bollente.

PETTOLE

Un impasto di farina, acqua, sale e lievito di birra, arricchito con patate lessate e schiacciate e talvolta con pezzetti di acciuga, di baccalà o di verdura. Dopo la lievitazione, la pasta viene fritta, a cucchiaiate, in olio bollente. Le Pettole si servono calde oppure fredde, come sostituto del pane o come stuzzichino.

PEZZETTELLI

Tradizionalmente, per preparare questo tipo di pasta si utilizzano farina integrale di grano duro e farina di grano arso: questa era in origine derivata dai chicchi di grano caduti a terra nel corso della trebbiatura; il fuoco che, al termine del raccolto, bruciava i campi per renderli fertili 'tostava' i chicchi, conferendo loro colore e aroma particolari. L'impasto di acqua e farina viene modellato in lunghi cilindri da tagliare in pezzetti, che vengono poi incurvati, uno alla volta,con lo *sferre*, tipico coltello senza manico a punta arrotondata, così da ottenere una sorta di gnocchetti aperti.

PUCCIA

Una pagnotta rotonda, piuttosto grossa, dalla crosta scura e dalla mollica bianca, morbida e leggera, macchiata dal nero delle olive: si prepara con farina di grano tenero, acqua, sale e lievito di birra, con l'aggiunta delle olive nere, non necessariamente snocciolate. Il termine Puccia deriva dal tardo latino *buccellatum*, il pane dei soldati.

SALSICCIA ALLA SALENTINA

La Salsiccia alla Salentina, o *Sardizza*, si prepara macinando carni di bovino e suino; il trito viene poi insaporito con sale, pepe nero, scorza di limone grattugiata, vino bianco e talvolta cannella e chiodi di garofano e insaccato nel budello. Questa Salsiccia può essere gustata sia fresca che stagionata.

SALSICCIA PUGLIESE

Il trito di maiale, condito con sale, pepe e semi di finocchio, viene insaccato nel budello; per meglio conservare la carne e preservarla dal caldo, le salsicce vengono affumicate leggermente e poi disposte in vasi, coperte di strutto.

SOPPRESSATA DI MARTINA FRANCA

Coscia e spalla di maiale, con l'aggiunta di una piccola percentuale di grasso, vengono tritati a coltello e insaporiti con sale, pepe e vino. L'impasto, dopo un periodo di riposo, viene insaccato nel budello di suino. Seguono circa 10 giorni di maturazione, durante i quali le Soppressate subiscono una lieve affumicatura, esposte al fumo di legno di quercia. La stagionatura vera e propria dura circa 2 mesi.

TARANTELLO

Un rarissimo insaccato di pesce, preparato con ventresca di tonno profumata con spezie

TIELLA

Di riso e cozze, di sardine, pomodori e patate, di verdure miste o di cipolle, patate e olive: 'tiella' vuol dire semplicemente 'tegame', da riempire con gli ingredienti che si hanno a disposizione. Un piatto povero ma sempre gustoso.

BASILICATA

Acquasale

Una zuppa contadina

Come dice il nome stesso, si tratta di una zuppa povera: solo acqua e sale. Gli unici ingredienti costanti in questa preparazione contadina sono l'acqua, il sale, il pane e il peperoncino: il resto varia a seconda della tradizione familiare e della disponibilità. Una delle varianti più diffuse è arricchita con pomodori freschi, scottati, pelati e tagliati in grossi pezzi

LA RICETTA

Ingredienti e dosi per 4 persone: 4 fette di pane casereccio raffermo; 4 uova; 1 cipolla; 1 spicchio di aglio; 1 peperoncino piccante fresco; prezzemolo; 120 g di ricotta salata grattugiata; olio extravergine di oliva; sale.

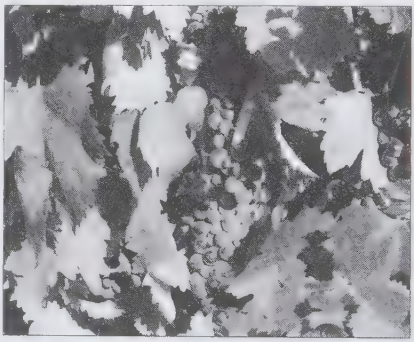
Affettare a velo la cipolla e tagliare a rondelle il peperoncino; tritare l'aglio insieme con una manciata di foglie di prezzemolo. Disporre il pane spezzettato nelle ciotole individuali. Far scaldare in un capace tegame abbondante olio di oliva, unire la cipolla e il peperoncino e lasciar soffriggere per qualche minuto, quindi unire il trito di aglio e prezzemolo. Bagnare il tutto con acqua calda e portare a bollore, quindi sgusciare le uova, unirle alla minestra e mescolare con un cucchiaio di legno. Quando si saranno rapprese, versare l'Acquasale nelle ciotole e spolverizzare ogni porzione con abbondante ricotta salata grattugiata

Aglianico del Vulture

Il Barolo del Sud

Lo chiamano 'il Barolo del Sud'. Un tempo il suo nome era *Ellenico*, o *Ellanico*, trasformatosi poi in Aglianico: una chiara allusione alle origini greche del vitigno, probabilmente trapiantato qui, in Lucania, nel corso del VII secolo a.C. Si narra che questo buon vino abbia costituito un vero toccasana per curare le ferite dei soldati di Annibale, costretti a ritirarsi in queste terre dopo la battaglia di Canne. Di certo l'Aglianico del Vulture conservò a lungo la sua fama, tanto che tra i suoi estimatori si contano Papa Paolo III Farnese e Ferdinando di Borbone. Come molti vini del

Sud, questo rosso nella prima metà del Novecento era considerato un vino da taglio; più recentemente, a partire dagli anni Sessanta, le sue qualità sono state riscoperte e valorizzate. Oggi tutelato dalla Denominazione di Origine Controllata, l'Aglianico del Vulture nasce in terreni del tutto particolari: i vigneti si estendono, in filari fitti e densi, sulle pendici del vulcano spento, il Vulture, nel Potentino. E sono proprio i terreni lavici, insieme al clima della zona e alle caratteristiche proprie dell'uva omonima, a definire il carattere del vino prodotto. Rosso rubino il colore, che spesso sfuma al granato; intenso, fruttato e floreale il profumo, ampio e sfaccettato: l'Aglianico del Vulture è un vino robusto, di corpo, ben strutturato, dal sapore pieno, caldo e asciutto, persistente e talvolta leggermente amaro. Invecchiato per almeno un anno, il vino può riportare in etichetta la dicitura Vecchio se affinato per almeno 3 anni. Dopo almeno 5 anni l'Aglianico del Vulture DOC può fregiarsi della menzione Riserva. In ogni caso, l'abbinamento migliore è con piatti e con sapori complessi e decisi: carni rosse in umido o arrosto, selvaggina, formaggi stagionati.



Azienda Agricola Allegretti – Piazza Carracciolo, 4 – 85022 Barile (PZ) – www.aglianicodelvulture.it – info@aglianicodelvulture.it

Amaro Lucano

Il segreto del cavalier Vena

A Pisticci, in provincia di Matera, sulle colline lucane, è ancora visibile l'insegna del Bar Vena. Qui, nel 1894, il cavalier Vena, allora pasticciere, creò la ricetta di un liquore oggi famoso in tutta Italia.

Esperto di erboristeria, conosceva le qualità delle diverse erbe officinali e sapeva dove andare a raccoglierle e come combinarle in infusi e tinture. Basandosi sulle alchimie dettate dalla tradizione locale e dagli scritti di antichi studiosi, il Vena riuscì a codificare una ricetta che poneva in perfetto equilibrio le virtù e il carattere di nove diverse erbe. L'Amaro Lucano, servito con i biscotti della casa, ebbe subito un grande successo. Per decenni la specialità rimase nell'ambito

del consumo locale; solo nel secondo dopoguerra l'azienda creata dal cavalier Vena raggiunse i mercati nazionali, grazie anche a una indovinata campagna pubblicitaria. La ricetta è ovviamente segreta: dell'Amaro Lucano si conoscono però gli ingredienti e le modalità di preparazione. Le nove erbe – angelica, ruta, assenzio, salvia, sambuco, timo, centaura minore, ginepro e genziana maggiore – vengono raccolte e selezionate. Una volta essiccate, le erbe vengono macinate e ridotte in polvere finissima: questa viene posta a macerare a caldo in una soluzione di alcol e acqua. Segue la pressatura, da effettuare a mano nei torchi. L'estratto ottenuto viene lasciato decantare in un ambiente asciutto, al riparo dalla luce. A questo punto della lavorazione viene aggiunto, si dice, un ingrediente segreto, vera anima del sapore di questo amaro, circondato da un alone di mistero. Solo a questo punto è possibile completare il procedimento, miscelando il composto con acqua, zucchero e alcol.

Amaro Lucano – Via Cavalier Pasquale Vena – 75010 Pisticci Scalo (MT) – www.amarolucano.it – info@amarolucano.it

Cacioricotta Lucano

Latte di capra e pecora assieme

La val d'Agri, terra rinomata per la tradizione casearia, è la zona tipica della produzione del Caciorocotta Lucano, produzione che interessa oggi tutta la Basilicata. Per preparare il Cacioricotta si utilizzano latte di capra e di pecora, miscelati in proporzioni variabili: il latte viene riscaldato fino a 90 °C e lasciato nuovamente raffreddare, quindi addizionato di caglio di capretto o di agnello. Rotta la cagliata, la massa, dopo un breve riposo, viene stufata ed estratta per essere posta nelle fascere, dove rimane a sgocciolare per circa 12 ore. Segue la salatura a secco delle forme che, dopo 4 o 5 giorni, vengono lavate e trasferite ad affinare nelle cantine, disposte su tavole di legno: la stagionatura ha in genere una durata di circa 4 mesi. Le piccole forme cilindriche di Cacioricotta sono ricoperte da una dura crosta sottilmente rigata, il cui colore giallo avorio può virare al marrone chiaro se la maturazione viene protratta. La pasta è grassa e compatta, priva di occhiatura, tenera e leggermente granulosa: il colore va dal biancastro al nocciola. Con l'avanzare della stagionatura il sapore passa da toni dolci e leggermente aciduli a sfumature piccanti, senza mai perdere la tipica aromaticità erbacea. Se l'affinamento ha una durata particolarmente lunga, il Cacioricotta, da formaggio ottimo da tavola, diventa un pregiato formaggio da grattugia.

Casieddu di Moliterno

Con il profumo della nepitella

Sull'Appennino Lucano, nella val d'Agri, l'allevamento degli ovini vanta una tradizione plurisecolare, così come l'arte casearia. Moliterno, cittadina posta nel mezzo delle verdi distese di pascoli, è da sempre nota per la produzione di formaggio. Lo stesso toponimo, secondo alcuni, rimanderebbe al verbo latino *mulgere*, 'mungere'. Di sicuro a Moliterno si preparano caci di grande qualità: il Pecorino, il celebre Canestrato e il particolarissimo Casieddu. Base per la lavorazione di quest'ultimo è il latte di capra, filtrato attraverso foglie di felci e raccolto in una caldaia di rame stagnato, il cosiddetto 'caccavo', dove viene riscaldato fino alla temperatura di 90 °C e profumato con l'aggiunta di nepitella, erba dal grande potere aromatico. Lasciato nuovamente raffreddare a 38 °C, il latte viene addizionato di caglio di capretto in pasta e lasciato coagulare. La cagliata viene rotta con un bastone di legno, lo *scuopolo*, quindi estratta e pressata in modo da ottenere delle piccole sfere. Queste vengono infine avvolte in foglie di felce, chiuse all'estremità con fili di ginestra. Il Casieddu è pronto per essere consumato, fresco e fragrante: in alternativa i formaggi possono essere salati a secco e stagionati per circa 2 mesi. Il Casieddu fresco,una volta privato del verde involucro di felce, ha colore bianco latte e pasta morbida e liscia, talvolta punteggiata da una lieve occhiatura. Il profumo è ricco di note di latte, perfettamente armonizzate con l'aroma della nepitella, così come il sapore, dolce e cremoso. Stagionato, il Casieddu presenta una crosta dura e paglierina, una pasta omogenea e consistente e un gusto pieno, decisamente aromatico.

Domenico Labanca – Contrada Tempa del Conte – 85047 Moliterno (PZ)

Ciaudedda

Uno stufato di sole verdure

Le colline della Basilicata offrono terreni e clima ideali per la coltivazione degli ortaggi, protagonisti in cucina di saporiti sughi e di gustosi piatti come la Ciaudedda: una sorta di stufato di verdure, servito come contorno a carni o pesci oppure come piatto unico, completato da fette di pane abbrustolito oppure ancora come antipasto

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 500 g di patate; 500 g di fave fresche sgusciate; 5 carciofi; 2 cipolle; 200 g di pancetta di maiale; brodo di carne; olio extravergine di oliva; sale; pepe.

Sbucciare e affettare le cipolle, sbucciare e tagliare a tocchetti le patate, mondare e ridurre in quarti i carciofi. Far rosolare le cipolle in un tegame di coccio con qualche cucchiaiata di olio; quando saranno imbiondite, unire le patate, i carciofi, le fave e la pancetta grossolanamente tritata. Lasciar insaporire per qualche minuto, bagnare con un mestolo di brodo, salare, pepare, incoperchiare e cuocere a fuoco moderato per circa 40 minuti. In alternativa è possibile cuocere la preparazione in forno a 180 °C. Quindi completare la cottura a tegame scoperto per una decina di minuti. Togliere dal fuoco e lasciar riposare per qualche minuto la preparazione prima di servire

Fagiolo di Sarconi

Dalla valle dell'Agri

Il Fagiolo di Sarconi, tutelato dal marchio IGP, viene coltivato, oltre che nel territorio comunale di Sarconi, in 10 comuni del Potentino, tutti appartenenti alla Comunità Montana Alto Agri. La zona di produzione riconosciuta, posta a un'altitudine non inferiore ai 600 metri, gode di condizioni ambientali particolarmente favorevoli all'orticoltura: estati fresche, acque abbondanti e terreni fertili. Questi elementi, uniti alla sapienza contadina e alla pratica, mai abbandonata, di tecniche antiche ed efficaci – perché rispettose della natura – hanno consentito lo sviluppo di

varietà di fagioli estremamente pregiate. Si tratta di ecotipi locali, in prevalenza riconducibili alle due tipologie Borlotto Nano e Cannellino. Il Fagiolo di Sarconi IGP, tondeggiante o ovale, ha colore variabile dal giallo al bianco, striato da venature scure.

Freschi o secchi, i Fagioli di Sarconi cuociono in tempi brevi: morbidi e pastosi, hanno un sapore delicato e fine, gradevolmente dolce. Utilizzati per la preparazione di insalate, di minestre e zuppe, in abbinamento con la pasta o con le patate, i Fagioli di Sarconi sono ottimi anche da soli, lessati o in umido, come contorno a salsicce o alle classiche cotiche.

Consorzio di Tutela dei Fagioli di Sarconi – Piazza Aldo Moro, 1 – 85040 Sarconi (PZ) – fagioli.sarconi@tiscali.it

Lucanica

La salsiccia di Apicio

Non ci possono essere dubbi: questo è l'insaccato tipico lucano. Gli storici latini sono concordi nell'indicare la Lucania come patria di questa salsiccia, giunta a Roma con i soldati di stanza nella regione.

Apicio nel *De re coquinaria* illustra la preparazione della Lucanica: "si pesta il pepe, il cumino, la santoreggia, la ruta, il prezzemolo, del condimento, le bacche di alloro, il garum; e si aggiunge la polpa macinata per bene, quindi si trita di nuovo ben bene insieme al contenuto del mortaio. Dopo aver aggiunto il garum, il pepe in grani e abbondante grasso e i pistacchi, introduci il tutto in un budello lungo e sottile da appendere così al fumo". La ricetta attuale non è poi molto diversa: la Lucanica si prepara in tutta la Basilicata a partire da carni di maiale tritate a coltello e conciate con sale, pepe, peperoncino e semi di finocchio o altri aromi, diversi a secon-

da delle zone di provenienza. Il composto viene insaccato nel budello di maiale, quindi le Lucaniche sono legate in modo da assumere la tipica forma a 'U'. Poi vengono lasciate essiccare per 2 o 3 settimane, e talvolta sottoposte a una lieve affumicatura. Si ottiene così una salsiccia dal colore rosso punteggiato di bianco, dal caratteristico profumo dolce e aromatico e dal sapore piccante e deciso.

Gastronomia il Buongustaio – Piazza Vittorio Veneto, 1 – 75100 Matera

Melanzana Rossa di Rotonda

La melanzana che sembra un pomodoro

Nel Parco Nazionale del Pollino, non molto distante dal mare, il comune di Rotonda ospita, tra le numerose colture ortofrutticole presenti sul territorio, una coltivazione davvero unica: la Melanzana Rossa. Giunta qui dall'Africa forse al seguito dei soldati che tornavano dalle spedizioni di conquista coloniale, questa particolare varietà, detta *Solanum aethipicum*, è completamente rossa. Per questo i locali la chiamano *merlingiana* a *pummadora*: rotonda, piccola, dalla brillante colorazione rosso arancio, ha venature verdi o rosso più scuro, che la rendono del tutto simile a un pomodoro.

In Italia si può trovare solo qui, dove viene raccolta da agosto fino all'autunno. Apprezzata per il suo gusto personale – come l'aspetto – il sapore della Melanzana Rossa di Rotonda è del tutto diverso da quello della comune melanzana, ortaggio di origine indiana. Intensamente profumata, piccante e piacevolmente amarognola, la Melanzana Rossa di Rotonda ha polpa soda e consistente: altra peculiarità, una volta affettata, non annerisce

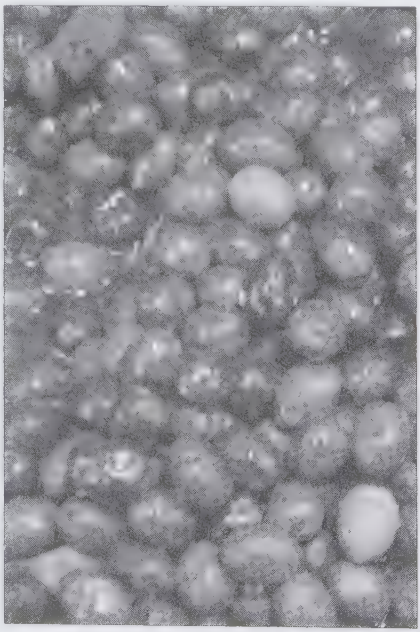
Raramente le Melanzane Rosse di Rotonda vengono consumate fresche: si preferisce in genere farle essiccare, legate in grappoli e poi appese all'aria aperta, secondo lo stesso procedimento usato per i pomodorini. Affettate, si conservano sott'olio o sott'aceto, a piacere profumate con spezie e aromi che ne accentuano la fragranza vagamente esotica

Cooperativa Valle Mercure – Contrada Piano Incoronata – 85048 Rotonda (PZ)

Oliva Infornata di Ferrandina

Un'oliva appassita al forno

La Majatica è una varietà di oliva grossa, polposa, dal nocciolo piccolo, ottima per la produzione di olio, ma ottima anche come oliva da tavola. Viene coltivata sulla collina matelana, dove i terreni argillosi e le caratteristiche del clima consentono un raccolto qualitativamente eccellente. Qui le olive vengono trattate con una procedura antica, solo in parte trasformata dalle tecniche più moderne: vengono infornate e poi essiccate in forno. Raccolte in inverno, le Olive di Ferrandina vengono rapidamente scottate in acqua calda, sgocciolate, cosparse di sale e poi disposte sulle graticci per l'essiccazione: un tempo, questa avveniva nei tradizionali forni a legna, oggi sostituiti da più nuovi essiccatoi ad aria. Si tratta di una piccola produzione, che si giova di una minima parte del raccolto, quasi totalmente destinato alla spremitura: oltre a Ferrandina, i comuni dove ancora la Majatica viene 'infornata' sono Accettura, Aliano, Cirigliano, Gorgoglione, Calandra, San Mauro Forte, Stigliano, tutti in provincia di Matera. Sapide e insieme dolci, le Olive Infornate di Ferrandina si gustano semplicemente condite con olio, aglio e peperoncino, oppure con olio, aglio e scorza di arancia e di limone grattugiate; inoltre, accompagnano i salumi, completano le insalate e arricchiscono le preparazioni in umido e i sughi per la pasta.



Oleificio Cooperativo della Riforma Fondiaria di Ferrandina – Via Mazzini, 15 – 75013 Ferrandina (MT) – oleificio@obelanum.it

Pane di Matera

Un pane a lunga conservazione

Fino a pochi decenni fa, a Matera come in altre zone povere d'Italia, il pane era l'unico alimento della popolazione. Oggi i suggestivi 'sassi' – le dimore scavate nella roccia – sono meta del turismo internazionale: allo stesso modo il Pane di Matera si è trasformato in una ricercata specialità gastronomica. La tecnica di lavorazione e la stessa da secoli, codificata già sotto il regno di Napoli. L'ingrediente fondamentale è la semola rimacinata di grano duro, proveniente in buona parte da varietà locali Cappelli, Duro Lucano, Appulo e Capeiti. Altro elemento di rilievo è il lievito madre, preparato con la fermentazione di un impasto di farina e polpa di frutta fresca rinfrescato periodicamente. La semola e il lievito vengono impastati con acqua e sale; dopo una prima lievitazione, si modellano a mano le forme, che subiranno una seconda lievitazione prima di essere infornate: la cottura può avvenire nel forno a gas, ma i risultati migliori si ottengono in forno alimentato con legna di quercia, ulivo ed essenze locali. In pezzature da uno o 2 kg, può avere forma a cornetto o a 'pane alto'; la crosta è scura, quasi bruna, e croccante; la mollica, soffice e ben alveolata, ha colore paglierino. Si conserva a lungo: occorrono più di 10 giorni perché diventi raffermo, e in questo caso si gusta, per tradizione, ammorbidito in acqua e condito con olio, sale e pomodoro.

Associazione per la Valorizzazione del Pane di Matera – Via XX Settembre, 25 – 75100 Matera – www.panedimatera.com

Pecorino di Filiano

Il formaggio che stagiona nelle grotte

Il comune di Filiano, centro agricolo in provincia di Potenza, dà nome a un formaggio dalla lunga tradizione. Lo stesso toponimo, sostengono alcuni, sarebbe da collegarsi alla filatura della lana e, dunque, all'allevamento ovino. Certo è che sui monti che definiscono la zona di produzione di questo formaggio, tra l'Appennino Lucano e il massiccio del Vulture, la pastorizia è stata per secoli una delle atti-

vità più importanti: un'attività già attestata in epoca romana, che ha assunto un valore commerciale rilevante in età angioina, quando i Pecorini locali trovavano sbocco sul mercato di Napoli. Oggi come allora il Pecorino di Filiano viene stagionato in grotte tufacee o in locali interrati che riproducono le condizioni offerte dalle cavità naturali e che regalano al cacio un aroma inconfondibile. La lavorazione ha inizio con l'aggiunta del caglio di capretto o di agnello al latte ovino, miscelato con una quota di latte caprino crudo e filtrato: la cagliata viene rotta e lasciata riposare nel siero, quindi estratta con le mani e posta nelle *fuscedde*, i canestri di giunco: qui viene pressata a mano e, ancora nei contenitori, stufata nel siero. Dopo la salatura, a secco o in salamoia, le forme si lasciano asciugare in locali freschi e aerati. La successiva stagionatura si protrae per 6 mesi o più: in questa fase i formaggi possono essere trattati con olio e aceto. Il Pecorino di Filiano si presenta in forme cilindriche, del peso variabile tra i 2 e gli 8 kg ciascuna: la crosta, dura e solcata dai segni impressi dai canestri, ha colore giallo dorato che può diventare bruno nei formaggi stagionati e trattati con olio. La pasta, compatta e soda, ha un colore che varia dal bianco al paglierino a seconda del grado di maturazione: allo stesso modo il sapore, dolce e delicato nelle forme giovani, acquista col tempo note piccanti.

Consorzio per la Tutela del Pecorino di Filiano – Via Giovanni XXIII, 1 – 85020 Filiano (PZ) – www.pecorinodifiliano.org

Pecorino Canestrato di Moliterno

Nasce là dove si mungono gli armenti

L'origine etimologica del nome 'moliterno' deriva dal latino *mulctrum*, verbo mungere, da cui *mulcternu*, ovvero il 'luogo dove si mungono gli armenti', dove si produce il latte e lo si caglia. Il Pecorino Canestrato è forse il più famoso rappresentante dell'ampia vetrina di specialità casearie prodotte nella zona di Moliterno, nella Comunità Montana dell'Alto Agri. Si presenta in forme cilindriche di varia pezzatura, il cui peso può oscillare da uno a 8 chili. Dura la crosta, che reca impressi i segni lasciati dai canestri, da cui il formaggio prende il nome: il colore, giallo, può sfumare al rossiccio e al bruno nei caci più invecchiati. La pasta, di colore bianco o paglierino, è tenera e in-

sieme soda, grassa e omogenea. Intensamente profumato, ha gusto rotondo, arricchito da note piccanti sempre più decise con il progredire dell'affinamento. Il Pecorino Canestrato di Moliterno si prepara con latte ovino, integrato da circa un 30% di latte di capra: la cagliata, ottenuta con l'aggiunta di caglio di capretto o di agnello, viene rotta in piccoli grani. La massa viene quindi raccolta, posta nei canestri e pressata a mano per non meno di mezz'ora. Le forme vengono scottate brevemente nel siero, poi salate a secco o in salamoia. La stagionatura avviene, secondo la tradizione, nei *fondaci*, locali freschi e umidi, e può protrarsi anche oltre un anno: in questo periodo i caci vengono periodicamente rivoltati e trattati con olio di oliva e aceto.

Consorzio di Tutela del Pecorino Canestrato di Moliterno – Via Roma – 85047 Moliterno (PZ)

Peperone di Senise

Una rossa collana

Le rosse 'collane' di peperoni secchi sono quasi un simbolo di Senise e delle terre che, in provincia di Potenza e di Matera, si estendono nelle valli del Sinni e dell'Agri. Qui la coltivazione del peperone è stata introdotta a cavallo tra il XVI e il XVII secolo, inserendosi perfettamente nel panorama agricolo locale: l'opera di selezione e di valorizzazione, attuata dai produttori, ha portato alla nascita di una varietà qualitativamente pregiata e strettamente legata al territorio. I terreni alluvionali e sabbiosi, così come quelli collinari, il clima mediterraneo, le piogge invernali e le estati asciutte hanno favorito lo sviluppo di una produzione che, originariamente destinata all'autoconsumo, trova attualmente largo spazio sui mercati non solo nazionali. Il marchio IGP tutela oggi tre varietà di Peperone di Senise: il tipo Appuntito, dall'apice pronunciato e dalla forma irregolare, è il più diffuso: può presentare una

colorazione verde o rosso porpora; il tipo Uncino, anch'esso verde o rosso, ha una caratteristica forma che detta il suo nome; verde o rossa anche la varietà Tronco, caratterizzata da costole ben definite e apice tronco. Il sapore dolce accomuna le tre tipologie. Il Peperone di Senise IGP può essere consumato fresco, ma più frequentemente viene essiccato: la polpa fine e asciutta lo rende, infatti, particolarmente adatto a questo tipo di conservazione. I peperoni maturi vengono distesi su teli o reti ad asciugare in ambienti ben aerati, al riparo dalla luce; dopo 2 o 3 giorni si procede a formare le 'collane', le *serte*, ottenute infilando con lo spago i peduncoli in modo che le bacche formino una spirale. Le *serte* vengono quindi esposte al caldo sole estivo e infine riposte in ambienti asciutti.

Caratteristica la produzione di polvere di peperone: le bacche, già essiccate, vengono in questo caso passate in forno perché perdano ogni traccia di umidità. La grana finissima che si ricava dalla molitura ricorda all'aspetto lo zafferano: il termine dialettale che indica questo prodotto è appunto *zafarano*. Il Peperone di Senise IGP viene utilizzato per profumare formaggi e salumi della tradizione locale. In cucina trova impiego in sughi, piatti in umido, preparazioni a base di legumi, carni e pesce. Freschi, i Peperoni di Senise vengono fritti in olio di oliva fino a diventare croccanti: sono i tipici Cruschi.

Consorzio Tutela Peperoni di Senise – Corso Garibaldi, 283 – 85038 Senise (PZ) - cia.senise@tiscali.net

Pezzente della Montagna Materana

Quel salume premuto coi pugni

Polmoni, cuore, trippa, reni, lingua e gola, nervetti, stomaco, grasso avanzato da altre lavorazioni: il Pezzente è una salsiccia povera, preparata con gli scarti dei prodotti più nobili della norcineria lucana. Le varie parti vengono tritate e insaporite con sale, pepe, peperoncino o Peperone di Senise in polvere, finocchietto selvatico e talvolta aglio fresco. Perché l'impasto risulti perfettamente amalgamato, si procede alla cosiddetta 'arricciatura': il composto viene lavorato a mano, premuto con i pugni come vuole la tradizione. La stessa tradizione che prevede di 'assaggiare' una piccola porzione di amalgama, soffritta nell'olio, per regolare la quantità di sale e di aromi. In ogni caso, l'impasto di

carni conciate viene inserito nel budello naturale: la legatura forma le salsicce, rocchi lunghi non più di un dito. La stagionatura minima è di 2 settimane, per ottenere un salume da cuocere, come ingrediente di sughi, cotto in tegame con verdure di campo o semplicemente bollito; dopo almeno 3 settimane di maturazione, il Pezzente è pronto per essere consumato affettato, accompagnato da pane casereccio. Aromatico e saporito, il Pezzente riflette il carattere della zona in cui viene preparato: le alture della provincia di Matera, in gran parte comprese nel Parco Naturale di Gallipoli Cognato e delle Piccole Dolomiti Lucane, sono il cuore di questa produzione, diffusa ormai a gran parte della regione.

Sapori Mediterranei - Via Regina Elena, 58 – 75010 Cirigliano (MT) – sapmed@inwind.it

Soppressata

Lavorata a punta di coltello

In Basilicata i maiali si allevano da sempre: la cucina locale è ricca di piatti a base di carni suine, e i monti e i colli lucani offrono un clima adatto alla produzione di salumi e insaccati. Sul territorio di questa regione si possono così incontrare diverse specialità norcine di grande qualità e di grande interesse gastronomico. Tra queste la Soppressata, presente in numerose varianti, differenti da zona a zona tutte sono accomunate dall'utilizzo di tagli nobili di maiale, filetto e coscia, dal procedimento di pressatura e da una leggera affumicatura. Di particolare pregio è la Soppressata di Lagonegro: le parti magre di suini, in genere di razza Nera, allevati localmente, vengono tritate a coltello e mescolate a cubetti di lardo, quindi insaporite con sale e pepe nero. Insaccata nel budello naturale, la Soppressata viene legata e posta a riposare sotto un peso per una notte. Segue una maturazione della durata di circa un mese: in questo periodo i salumi sono esposti al fumo di un camino. La successiva stagionatura ha luogo in cantina e può durare 5 mesi. Per la conservazione si possono utilizzare contenitori di coccio: all'interno, le Soppressate vengono coperte di olio di oliva o di grasso suino. La Soppressata di Sasso di Castalda, in provincia di Potenza, prevede una concia a base di sale e pepe, spesso arricchita da semi di finocchio e peperoncino. La pressatura avviene in ceste o su tavole di legno. Seguono l'affumicatura, di circa 2 settimane, e la stagionatura. Ancora, la Soppressata, o Soperzata, di Rivello, nel Potentino, rarissima, solo in alcuni casi affumicata, più spesso è conservata sott'olio

Luigi Martino – Via Garibaldi, 5 – 85040 Rivello (PZ)

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Basilicata.

BURRINO

Come in altre regioni dell'Italia meridionale, anche in Basilicata si prepara un formaggio di pasta filata ripieno di un morbido cuore di burro.

CIAMMOTTA

Patate, peperoni, cipolle, pomodori e melanzane vengono fritti separatamente nell'olio extravergine di oliva, sgocciolati e poi fatti insaporire, tutti insieme, in tegame.

GRANO AL RAGÙ

Piatto nutriente e saporito, a base di grano lessato condito con un robusto e piccante ragù di carne e con abbondante Pecorino grattugiato.

LAGANE E CECI

Parente della zuppa che in Puglia è chiamata Ciceri e Tria, questo piatto si prepara mescolando le Lagane, rustiche tagliatelle fatte in casa, con un sugo a base di ceci e pomodoro; il tutto profumato con aglio e peperoncino

MESCUOTTE

Farina di grano duro, lievito naturale, acqua, strutto, zucchero e semi di anice: l'impasto delle Mescuotte viene ridotto in cordoni, da piegare su se stessi a formare dei cerchi, delle asole o delle 'M'. Sbollentate nell'acqua, le Mescuotte vengono lasciate asciugare e poi cotte in forno. Un tempo erano i pani dei pastori, che li infilavano su cordicelle, a formare delle collane, per poterli portare al pascolo legati intorno al collo.

PEZZETTO CHIENO

Focaccia farcita tipica di Rivello, si prepara con un impasto di farina integrale, lievito, acqua e sale, da stendere in dischi e da farcire con soppressata, uova strapazzate e sode, salsiccia e pecorino. Questa la versione 'grassa', da servire il Sabato Santo; al Venerdì Santo, il ripieno è di cipolle, uvetta e alici sotto sale.

PROSCIUTTO LUCANO

Nella zona di Lagonegro, in provincia di Potenza, si produce un prosciutto crudo, specialità piuttosto rara nell'Italia meridionale. Per preparare il Prosciutto Lucano le cosce dei maiali allevati localmente vengono poste in salamoia per 2 settimane, pressate sotto un torchio per una decina di giorni, quindi stuccate con sugna, pepe e peperoncino e poste a stagionare per non meno di 15 mesi.

RUCCOLO

Così si chiamano, nel Potentino, dei piccoli dischi schiacciati di pasta da pane conditi con olio, aglio, peperoncino e origano e cotti in forno.

U FELATTD

Grossa ciambella salata, ricca di olio, strutto e semi di finocchio, cotta in forno a legna: si prepara per l'8 dicembre, festa dell'Immacolata, e si serve a fette.

VECCHIAREDDA

Tipica di Rotonda, nel Pollino, questa salsiccia si prepara con cotiche, polmone, cuore, nervetti e carni di seconda scelta di suino, macinati e conciati con sale, pepe, peperoncino e semi di finocchio. La Vecchiaredda stagiona per circa 2 mesi, si conserva sotto grasso e si consuma cotta, utilizzta spesso per arricchire minestre e zuppe di verdura.

VESCICA

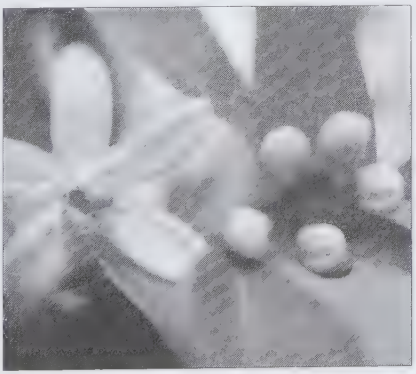
Questo salume ha forma rotonda, proprio perché insaccato nella vescica di maiale. L'impasto è costituito da pezzi di salsicce e di soppressate immersi nello strutto sciolto. Legata con lo spago, la Vescica viene posta in acqua fredda a rassodare. Si può gustare fresca o stagionata.

CALABRIA

Bergamotto di Reggio Calabria

A tavola e in profumeria

Alcuni ritengono che il bergamotto sia originariamente un frutto esotico, proveniente dalla Cina o dall'Asia Minore, dalla Grecia o dalle Canarie. Più probabile è che questo agrume sia nato proprio in Calabria, terra dal clima ideale per tutti gli agrumi, da una mutazione dell'arancia amara o della limetta, avvenuta nel Cinquecento. Di certo si deve a un italiano, Gian Paolo Feminis, l'idea di utilizzare la scorza del bergamotto per ricavare un olio essenziale da impiegare nella fabbricazione di un profumo: emigrato a Colonia nel 1680, fu l'inventore della famosa Acqua di Colonia. E in profumeria l'essenza di bergamotto è oggi largamente diffusa, ingrediente non solo di profumi, ma anche di saponi, creme e cosmetici. In cucina l'uso del bergamotto è documentato a partire dal XVI secolo: l'agrume compare nel menu offerto a Carlo , durante una visita a Roma.



Ai nostri giorni questo frutto entra a far parte di molte preparazioni di pasticceria, ma è apprezzato anche come aromatizzante in specialità salate. Coltivato lungo la costa reggina, tra Ionio e Tirreno, il Bergamotto di Reggio Calabria IGP è presente prevalentemente nelle varietà Femminello, Castagnaro e Fantastico: frutti tondeggianti, di colore giallo sfumato di verde, dal profumo intenso e dal sapore acre. Si raccolgono tra novembre e marzo: l'essenza viene estratta a freddo dalla scorza con l'ausilio di apposite macchine dette 'pelatrici'. L'olio ricavato viene utilizzato, in campo alimentare, per profumare liquori, sorbetti, dolciumi, gelati, bibite e per aromatizzare il celebre tè al bergamotto, inventato dall'inglese Earl Grey nel 1830. Fresco, il Bergamotto di Reggio Calabria IGP è apprezzato per la fragranza del suo succo, oltre che della buccia: poche gocce sono sufficienti a donare un tocco di freschezza a piatti di pesce e crostacei, ma anche alla cacciagione.

Consorzio del Bergamotto – Via Nazionale, 74 – 89068 San Gregorio (RC) - Tel +39 0965 645170 – www.bergamottoconsorzio.it – info@bergamottoconsorzio.it

Caciocavallo Silano

Lungo tutta la dorsale appenninica

La DOP Caciocavallo Silano identifica i formaggi prodotti lungo la dorsale appenninica meridionale, nelle regioni Basilicata, Campania, Molise e Puglia: il cuore della produzione di questo cacio è però la Calabria, e in particolare i monti della Sila. Il Caciocavallo ha origine antiche, tanto da poter vantare illustri antenati nella Grecia classica e a Roma. Non solo: si racconta che anche nelle steppe asiatiche i nomadi preparassero in tempi lontani un formaggio analogo, semplicemente trasportando il latte negli otri caricati sui cavalli: il latte, sottoposto nel viaggio a continue scosse, si trasformava in una saporita cagliata. Qualunque sia la sua origine, il Caciocavallo è uno dei formaggi più noti e diffusi dell'Italia meridionale. Il Caciocavallo Silano DOP, a pasta filata, si ottiene da latte crudo vaccino, scaldato a 36-38 °C e addizionato di caglio di vitello o di capretto. La cagliata, una volta rotta, viene lasciata spurgare. La massa matura per diverse ore, fino a che raggiunge la consistenza idonea. Si procede quindi a filare la pasta con acqua calda e, in seguito, a modellarla nelle tipiche forme: ovali, sferiche oppure a pera, con o senza testina. Quando i caci si sono raffreddati, vengono salati in salamoia. Legate a coppie, le forme sono appese 'a cavallo' di una pertica e lasciate stagionare per un periodo che varia da un minimo di un mese fino a un anno. Il Caciocavallo Silano DOP, prodotto in pezzature del peso variabile da uno a 2,5 kg, reca impresso a fuoco il marchio del Consorzio di Tutela: un pino, emblema dei boschi che ricoprono i monti da cui proviene. Le forme presentano una crosta liscia e sottile, di colore paglierino, che tende via via a ispessirsi, a scurirsi e a coprirsi di muffe; la pasta, omogenea, morbida e leggermente occhiata, si fa col tempo dura e friabile; il colore, più carico vicino alla crosta, passa dal bianco al paglierino intenso. Decisamente aromatico, questo formaggio ha sapore dolce e delicato in gioventù, intenso e sempre più pungente con l'avanzare della maturazione. Ottimo formaggio da tavola, il Caciovallo Silano si può gustare crudo, al naturale, oppure scottato in padella; è inoltre ingrediente di tante ricette tipiche, in abbinamento a pasta e verdure.

Consorzio Tutela Formaggio Caciocavallo Silano – Via Forgitelle – 87052 Carmigliatello Silano (CS) – www.caciocavallosilano.net

Capocollo di Calabria

Dal lombo del maiale nero

Un tempo si preparava con carni del maiale Nero Calabrese, una razza locale ormai molto rara ma ancora utilizzata nelle produzioni più tipiche. La Denominazione di Origine Protetta Capocollo di Calabria prevede oggi l'impiego di maiali, anche di razze diverse purché nati nelle regioni del Sud Italia e allevati, macellati e lavorati in Calabria. Il taglio utilizzato è la parte superiore del lombo disossato: salata a secco o in salamoia per più giorni, la carne viene sciacquata con acqua e aceto di vino, quindi massaggiata e pressata, profumata con pepe nero e infine avvolta nel diaframma parietale di maiale. In alcuni casi è previsto l'utilizzo di peperoncino rosso macinato. Si procede quindi a legare manualmente i salumi e, infine, a forare il budello. Il Capocollo viene appeso a sgocciolare, quindi trasferito per la maturazione, della durata di almeno 100 giorni, in locali arieggiati, a temperatura e umidità controllate. Dalla classica forma cilindrica, il Capocollo di Calabria DOP presenta al taglio fette di colore rosso rosato venate di grasso bianco. Al tipico profumo, pieno e definito, fa riscontro un sapore intenso e delicato, morbido ed equilibrato. Un sapore che ha conquistato, tra gli altri, Giacomo Casanova, divenuto grande estimatore dei salumi calabresi durante un viaggio nella regione. Servito a fette, il Capocollo di Calabria DOP è elemento essenziale del classico antipasto locale.

SOC. COOP .CO.Z.A.C. - Loc. Felicetti – Zona Industriale – 87050 Figline Vegliaturo (CS)

Cedro di Diamante

La 'riviera dei cedri'

Il cedro è una pianta difficile, estremamente sensibile alle condizioni climatiche. La fascia costiera che, lungo il Mar Tirreno, va da Tortora a Cetraro, offre temperature miti e dolci brezze marine: è la cosiddetta 'riviera dei cedri', con centro a Diamante, da cui proviene quasi tutta la produzione italiana di questi agrumi. Frutti di origini orientali, i cedri sono arrivati in Calabria probabilmente tra il III e il

II secolo a.C., portati dagli Ebrei ellenizzati trasferitisi nelle colonie di fondazione greca. Il cedro ha infatti un ruolo di rilievo nella cultura ebraica, identificato con "l'albero più bello", i cui frutti, secondo la prescrizione biblica, devono essere offerti al Signore. Ancora ai nostri giorni, in occasione della Festa delle Capanne, nel mese di settembre, i rabbini si recano nelle piantagioni per scegliere personalmente i cedri migliori. La raccolta degli agrumi destinati alla celebrazione del Sukkot è un rito che, a Diamante e dintorni, si ripete ogni anno: buona parte del raccolto viene così inviato alle comunità ebraiche. Per ricordare il passaggio dall'Egitto alla Terra Promessa si osservano lunghe e complesse ritualità: il cedro, insieme a rami di palma, di salice e di mirto, è presenza necessaria al momento dell'invocazione del perdono e della salvezza. Per questo fine i cedri devono essere perfetti. Più in generale, i Cedri di Diamante si riconoscono per la loro bellezza oltre che per il loro sapore: più o meno grandi, ma sempre di un giallo luminoso, hanno buccia spessa, ricca di oli essenziali. Gli spicchi sono succosi e aciduli al gusto.

Si possono consumare anche freschi, ma per la maggior parte vengono utilizzati per la produzione di canditi; inoltre trovano impiego come ingrediente di liquori, bevande, sciroppi, caramelle, gelati, sorbetti e altri dolci.

Cirò

Dal vino degli atleti olimpici

Si dice che il Ciro discenda direttamente dal *Krimisa*, talmente apprezzato in Grecia da essere offerto ai vincitori dei giochi olimpici. E *Cremissa* era il nome della colonia greca fondata sul sito dell'attuale Cirò Marina: qui un tempio dedicato a Dioniso sottolineava l'importanza della viticoltura locale. Del resto tutta la Magna Grecia era già allora terra di vini, e tanto sviluppato era il commercio con la madrepatria che nella zona di Sibari, sulla costa ionica a nord di Cirò, un enodotto in argilla collegava direttamente i vigneti con il porto. Oggi i vigneti di Cirò si estendono su colline costiere, esposte ai venti del mare e al sole del sud. L'uva Gaglioppo, che molti considerano erede di quel vitigno coltivato nell'antichità, è la base del Cirò nelle versioni Rosso e Rosato. La Denominazione di Origine Controllata Cirò comprende anche una tipologia Bianco: tutti i vini devono essere prodotti nei comuni di Cirò e Cirò Marina, oltre che in parte dei territori di Melissa e Crucoli. Il Cirò Rosso che, in aggiunta al Gaglioppo, può contenere in percentuale minima uve Greco bianco o Trebbiano toscano, ha colore rubino vivace e brillante, rischiarato,

con l'invecchiamento, da riflessi aranciati. Il profumo, pur delicato, è decisamente vinoso, mentre il sapore, asciutto e caldo, è armonico e corposo, vellutato nei vini invecchiati. Il Cirò Rosato, derivante dalla vinificazione 'parzialmente in bianco' delle stesse uve destinate al Rosso, ha sapore secco e fresco. Sia il Rosso che il Rosato possono riportare in etichetta le menzioni Classico, se provenienti esclusivamente dai territori di Cirò e Cirò Marina, Superiore, con un tenore alcolico minimo di 13,5 gradi, e Riserva: quest'ultimo, invecchiato per almeno 2 anni, rivela un profumo complesso di frutta e di spezie. Infine il Cirò Bianco, dal colore paglierino e dal sapore equilibrato e delicato: l'uva dominante è in questo caso il Greco bianco, integrata da una piccola aggiunta di Trebbiano toscano.

Caparra & Siciliani - Bivio S.S. 106 – Cirò Marina (KR) – www.caparraesiciliani.it

Clementine di Calabria

Gli agrumi di Padre Clemente

Sono così chiamate in onore di Padre Clément Rodier, sacerdote algerino che avrebbe effettuato nella prima metà del Novecento il primo incrocio tra arancio e mandarino, un altra ipotesi attribuisce una data molto più antica alla creazione dell'ibrido, proveniente dall'Oriente. In Calabria le Clementine si sono ampiamente diffuse a partire dagli anni Cinquanta. Molto apprezzati per la precocità della maturazione, che avviene già in ottobre, questi agrumi hanno trovato ambiente e clima ideali nel caldo clima mediterraneo della regione. Il marchio IGP tutela la produzione di Clementine estesa al territorio di 58 comuni, disposti prevalentemente lungo la fascia costiera. Presenti nelle varietà Comune, Fedele, Hernandina, Marisol, Nules, Spinosa, SRA 63 e Tardiva i frutti vengono raccolti a mano dall'autunno all'inizio della primavera. La caratteristica principale di questi agrumi è la quasi totale assenza

di semi. Di forma rondeggiante, le Clementine di Calabria IGP sono facili da sbucciare: la buccia, di colore arancione intenso, liscia e ricca di oli aromatici, racchiude spicchi succosi, uniformemente aranciati, dal sapore dolce e insieme gradevolmente aspro, fragrante, pieno ed equilibrato. Ottime fresche, al naturale o come ingrediente di macedonie, succhi, dolci e sorbetti, trovano impiego nella preparazione di sciroppi e marmellate.

Consorzio Clementine di Calabria – Contrada Torre di Mezzo – 87065 Conigliano Calabro (CS) – consorziocle@libero.it

Cipolla Rossa di Tropea

La rossa più famosa d'Italia

Alcuni ritrovamenti archeologici sembrano suggerire un collegamento tra la presenza dei Fenici sulle coste della Calabria e l'introduzione di una varietà di cipolla affine alla Rossa di Tropea. Solo all'inizio dell'Ottocento ebbe inizio una coltivazione mirata di questo ortaggio, a sostituire il cotone nelle rotazioni agricole. Oggi coltivata lungo la costa tirrenica, da Longobardi, in provincia di Cosenza, fino a Ricaldi, in provincia di Vibo Valentia, la Cipolla Rossa di Tropea è presente sui mercati di tutta Italia.

E il clima, particolarmente mite e costante nei mesi invernali, unito alla fertilità dei terreni, a determinare le qualità gastronomiche e organolettiche di questa cipolla. Viene coltivata in diverse tipologie: di forma piatta o allungata, la Cipolla di Tropea può essere Precoce, raccolta tra aprile e maggio, Medioprecoce, da maggio a giugno, o Tardiva, tra giugno e settembre. Tutte le varietà sono caratterizzate da una tunica di colore rosso vivo sfumato di viola, da una consistenza carnosa, tenera e croccante e soprattutto da un sapore decisamente dolce. Le sue qualità la rendono ideale per il consumo a crudo, in insalata.

Non solo: la Cipolla Rossa di Tropea è ottima cotta, per esempio in frittate o in torte salate, sott'aceto o come base di confetture. La cipolla da serbo, lasciata essiccare, viene venduta nelle caratteristiche trecce.

Accademia Tutela Cipolla Rossa di Tropea – Via Provinciale – 89865 Santa Domenica di Ricadi (VV) – info@cipollatropea.it

Fico Dottato Casentino

Cotti dal sole e dal forno

Stesi a essiccare al sole sui graticci di canne, le caratteristiche *canizze*, fermate con rami di gelso, i fichi vengono girati e rigirati, posti al riparo ogni sera, seguiti con cura e attenzione fino a quando saranno giudicati pronti per la cottura in forno: la buccia, pizzicata tra le dita, non deve lasciar uscire neanche un poco di polpa. Destinati in gran parte alla conservazione, i frutti coltivati nel Cosentino appartengono alla varietà Bifera Dottato. Si tratta di frutti piuttosto piccoli, di colore verde tendente al giallo, dolci e carnosi: ma sono soprattutto i semi, piccolissimi e fini, quasi impercettibili in bocca, a renderli particolarmente gradevoli al palato. Gran parte delle qualità di questi fichi si deve proprio ai terreni in cui crescono: colline aperte alle brezze marine, dal clima dolce e asciutto. Qui da giugno a luglio si raccolgono i cosiddetti 'fioroni', da consumare freschi. Agosto e settembre sono i mesi in cui maturano i frutti che, una volta seccati, verranno cotti nei forni e confezionati nei modi tradizionali: a crocetta, steccati su un bastoncino, a corona oppure a treccia. Possono essere impastati con miele di fico per ottenere una sorta di pallone da avvolgere nelle grandi foglie dell'albero. Diffusa anche l'usanza di farcirli, una volta secchi e cotti, con mandorle e noci o di ricoprirli con cioccolato fondente.

Consorzio Fico di Cosenza – c/o Gal Valle del Crati – Viale Magna Grecia, 35 – Torano Scalo (CS)

Liquirizia

Una dolce radice

A Rossano, cittadina in provincia di Cosenza, la liquirizia veniva lavorata e commercializzata già nel Cinquecento. Le proprietà gastronomiche e curative delle radici di questo arbusto, che cresce spontaneamente nelle regioni mediterranee, erano note già alla medicina greca: lo attesta lo stesso nome 'liquirizia', derivato dai vocaboli greci *glykys*, 'dolce' e *riza*, 'radice'. Oggi l'Italia si colloca ai primi posti nella classifica mondiale della produzione dei derivati di questa 'dolce' radi

ce, e la maggior parte (circa l'80%) della liquirizia italiana proviene proprio dalla Calabria. L'abbondanza della liquirizia calabrese trova un riscontro diretto nella straordinaria qualità del prodotto. Qui le radici vengono lavorate con mezzi esclusivamente meccanici: le radici più sottili, dall'esterno bruno e dal cuore giallastro, semplicemente essiccate, sono pronte per essere masticate; il succo di liquirizia si ottiene invece tritando nelle macine le radici, precedentemente mondate e private di ogni traccia residua di terra. Raccolto in grandi pentole, il succo viene riscaldato a 100 °C e concentrato; si ottengono infine i grossi pani, neri e lucidi, da cui vengono poi ricavate le varie forme, in genere scagliette, chicchi o tronchetti, in cui la liquirizia viene commercializzata. Da questo semplice procedimento derivano tante diverse specialità: la liquirizia purissima può essere aromatizzata con l'aggiunta di essenze, tradizionalmente anice o menta; l'utilizzo di gomma arabica consente di ottenere la liquirizia gommosa, morbida, da modellare in stringhe, confetti, caramelle, e in infinite forme di fantasia; e ancora, confetti, liquori e grappe, gelati, torroncini e dolciumi, persino tagliolini alla liquirizia, senza contare i profumi e i prodotti di cosmetica fragranti di liquirizia

Amarelli Fabbrica di Liquirizia – S.S. 106 – Contrada Amarelli – 87068 Rossano (CS) – www.amarelli.it – amarelli@amarelli.it

Maccarruni aru Fierru

Fatti solo a mano

Quella che in italiano si chiama 'pasta col ferretto' si prepara a mano, a partire da un impasto ottenuto lavorando la farina di grano duro con un pizzico di sale e tanta acqua quanta ne occorre per ottenere una consistenza soda e uniforme. La pasta viene poi divisa in piccoli pezzi: questi vengono fatti rotolare, uno alla volta, sulla spianatoia leggermente infarinata, in modo da ottenere dei bastoncini lunghi circa 10-15 cm e spessi non più di un dito; a questo punto si appoggia su ogni cor-

doncino di pasta il ferretto, spesso nient'altro che un ferro da calza, e lo si preme con le mani fino a che non sprofondi nella pasta, scomparendo al suo interno. Estraendo il ferro, si forano i Maccarruni, che vengono lasciati asciugare appesi ai telai o alle spalliere delle sedie per qualche ora prima di essere cotti in acqua bollente salata. Formato di pasta originario del Cosentino, i Maccarruni aru Fierru si abbinano perfettamente ai sughi di terra, a base di carni, salsicce e verdure. Classico l'abbinamento con il ragù misto di maiale e agnello: un pezzo di polpa di maiale, un pezzo di polpa di agnello e una salsiccia vengono fatte cuocere lungamente nella salsa di pomodoro insaporita con un soffritto di cipolla e peperoncino. Il sugo ottenuto servirà a condire i Maccarruni, mentre le carni, stracotte, costituiscono un saporito e tradizionale secondo piatto.

Macco

Con le fave schiacciate

Il Macco è un piatto contadino, diffuso, seppur con alcune varianti, in diverse regioni dell'Italia meridionale: Calabria, Puglia, Sicilia e Basilicata. Di origini antiche, risale alla *puls fabata*, pappetta di fave, una delle tante varietà di 'polentina', di cereali o di legumi, che caratterizzavano la cucina degli antichi Romani. Il termine 'macco' ha probabili origini medievali e deriva da *maccare*, 'ammaccare', 'schiacciare' le fave: in questo periodo ha origine anche la tradizione di sigillare il Macco ben caldo negli orci e di portarlo nei campi come pranzo. Sono molti tuttavia a vedere un legame tra la parola 'macco' e il Maccus della commedia *Atellana*, personaggio tonto, credulone e sempre affamato.

LA RICETTA

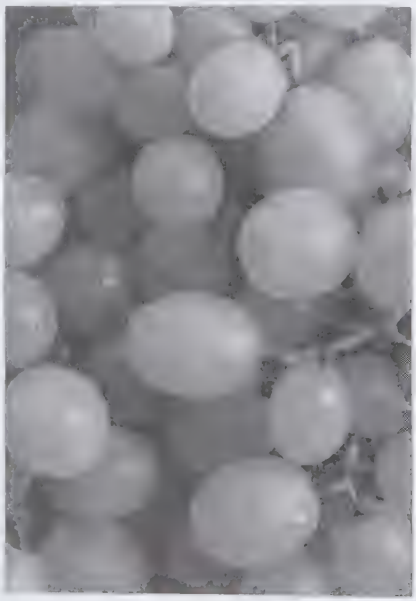
Dosi e ingredienti per 4 persone: 150 g di pasta secca mista ; 250 g di fave secche; 2 pomodori maturi; 1 cipolla; olio extravergine di oliva; Pecorino grattugiato; sale; pepe.

Lasciare in ammollo le fave in acqua fredda per una notte intera. Sgocciolarle, sbucciarle e raccoglierle in una pentola. Bagnare con un litro d'acqua circa, aggiungere la cipolla tritata e i pomodori, precedentemente sbollentati, pelati e privati dei semi e ridotti a dadini. Regolare di sale, incoperchiare e cuocere a fuoco basso per circa un'ora e mezza, mescolando di tanto in tanto. Quando le fave saranno quasi completamente disfatte e la minestra risulterà densa e cremosa, aggiungere mezzo bicchiere di olio, quindi unire alla zuppa la pasta. Quando la pasta sarà cotta al dente, togliere il Macco dal fuoco, lasciarlo brevemente riposare e servirlo, completato con una manciata di pepe e con Pecorino grattugiato.

Moscato di Saracena

Da un vitigno esclusivo

Le uve da cui nasce questo particolarissimo vino sono Guernaccia, Malvasia, Odoacca e Moscatello. Quest'ultimo vitigno, diverso sia dal Moscato di Alessandria sia da quello di Amburgo, cresce solo nei dintorni di Saracena, piccola e antica cittadina in provincia di Cosenza: le uve, dopo la raccolta, vengono appese ad asciugare sui graticci posti all'ombra per una ventina di giorni, fino a che i succhi, gli aromi e gli zuccheri si saranno concentrati negli acini. Questi vengono poi selezionati a mano e pressati dolcemente, per ottenere il 'secondo mosto': il 'primo' è stato ricavato dalle altre uve che, a differenza di quanto avviene per il Moscatello, vengono pigiate appena raccolte; questo 'primo mosto' viene poi portato sul fuoco e fatto ridurre di un terzo del volume perché aumentino il grado zuccherino e il titolo alcolometrico del prodotto finale. I due mosti, passito e cotto, vengono infine mescolati e posti a fermentare nelle botti di legno. Trascorse 2 settimane hanno inizio i travasi: ne occorrono almeno tre, distribuiti nell'arco di 6 o 7 mesi, prima che il vino possa essere imbottigliato. Si ottiene in questo modo un vino dal brillante colore ambrato e dal profumo intenso, ampio ed elegante, in cui si possono individuare ricordi di frutta fresca, di frutta secca e di miele. Sfaccettato ed equilibrato è anche il sapore, fine e persistente, la cui dolcezza si stempera in una piacevole sensazione amarognola. Ottimo per accompagnare i formaggi stagionati, il Moscato di Saracena si serve in genere con la pasticceria secca locale: per esempio con i tipici Cannariculi, gnocchetti di pasta frittiprofumati di arancia e di cannella.



Cantine Viola di Luigi Viola & figli – Via Roma, 18 – 87010 Saracena (CS) – www.cantine-

Mostaccioli

I dolci del banchetto nuziale

In Calabria, nelle feste di paese e nelle sagre, i Mostaccioli sono un elemento immancabile, dolcissimi e profumati, si preparano nelle forme più disparate, a raffigurare animaletti, bamboline, spighe, fiori, lettere dell'alfabeto, figure storiche e di fantasia. L'usanza vuole che i Mostaccioli, prima di essere infornati, vengano decorati con piccoli pezzetti di alluminio luccicanti e colorati. Chiamati localmente anche *'Nzudde*, questi dolcetti, diffusi anche in altre regioni del Sud, hanno origini antiche, probabilmente latine: molti li fanno risalire al *mustaceum*, focaccia preparata per il banchetto nuziale.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 8 persone: 500 g di farina bianca; 500 g di miele; liquore all'anice; olio extravergine di oliva.

Scaldare il miele in un pentolino su fuoco bassissimo fino a renderlo liquido. Disporre la farina a fontana sulla spianatoia; raccogliere al centro il miele e un cucchiaio di liquore, quindi impastare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Stendere la pasta in una sfoglia piuttosto spessa (circa 1,5 cm) e da questa ritagliare con un coltellino affilato i Mostaccioli nelle forme desiderate. Disporre i dolcetti sulla placca da forno leggermente unta di olio, decorarli a piacere con pezzetti di carta di alluminio colorata e cuocerli in forno già caldo a 150 °C fino a che non saranno ben dorati. Sfornare e lasciar raffreddare i Mostaccioli prima di servirli

'Nduja

Dalla Francia alla Calabria

Piccante e cremosa, la 'Nduja è un salume tipico delle province di Vibo Valentia e di Catanzaro; il centro principale di produzione è tuttavia Spilinga, sull'altopiano del Poro: qui il clima fresco e asciutto, unito a un'abilità artigianale affinata dalla lunga tradizione, consente di ottenere livelli di qualità inimitabili. Probabilmente la 'Nduja è originaria della Francia, da dove sarebbe stata impor-

tata in epoca napoleonica: il nome stesso sarebbe da ricollegare al francese *andouille*, con cui si identificano sia le trippe di suino che gli insaccati da queste ottenuti. E la 'Nduja in passato si preparava solo con le interiora del maiale. Oggi la ricetta prevede un impasto, finemente macinato, di tagli poco pregiati, con l'aggiunta di fegato, polmoni e parti grasse, insaporito con sale e abbondante peperoncino rosso piccante: la concia può talvolta essere arricchita con pepe nero e semi di finocchio. Il composto viene lungamente lavorato a mano perché assuma la giusta consistenza: insaccata in budello naturale, la 'Nduja riposa per alcuni giorni in ambiente aerato: qui può essere sottoposta a una leggera affumicatura. Infine la stagionatura, di durata variabile da 6 mesi a oltre un anno, in locali freschi. Nonostante la lunga maturazione, la 'Nduja conserva la sua morbidezza: di colore rosso vivo, spalmabile e pastosa, ha profumo pungente e sapore piccante e robusto. Si gusta in genere spalmata su fette di pane abbrustolite, ma può essere cotta e servita come secondo piatto, con contorno di verdure, o ancora, utilizzata come ingrediente di sughi e pizze.

Lazzaro Vittoria – Via della Repubblica, 55 – 89864 Spilinga (VV)

Olio Extravergine di Oliva Alto Crotonese

Dall'età del Ferro al Medioevo

Si dice che già nell'età del Ferro gli Enotri coltivassero l'ulivo nell'entroterra crotonese. Fu però solo in epoca medievale, in seguito all'azione dei monaci basiliani, che l'olivicoltura fu intensificata e la produzione dell'olio fu tecnicamente perfezionata: frantoi risalenti al VI secolo attestano questa attività. La storia dell'Olio Extravergine di Oliva Alto Crotonese è dunque una storia secolare. Oggi le terre tutelate dalla DOP si estendono ai piedi della Sila Grande, nei comuni di Crotone, Castelsilano, Cerenzia, Pallagorio, San Nicola dell'Alto, Savelli e Verzino, su colline soleggiate e aperte agli influssi mediterranei. Si ottiene da olive della varietà Carolea, presente per un minimo del 70%: il rimanente 30% deriva dalle cultivar Pennulara, Borghese, Leccino, Tonda di Strangoli e Rossanese. L'extravergine che se ne ricava ha un colore giallo paglierino dorato sfumato di verde; il profumo è delicatamente fruttato, ricco delle note dell'oliva matura; il gusto è leggero e fruttato.

l'Olio Extravergine di Oliva Alto Crotonese è leale da gustare sul pesce, aggiunto a crudo, e per nsaporire sughi a base di carne e selvaggina.

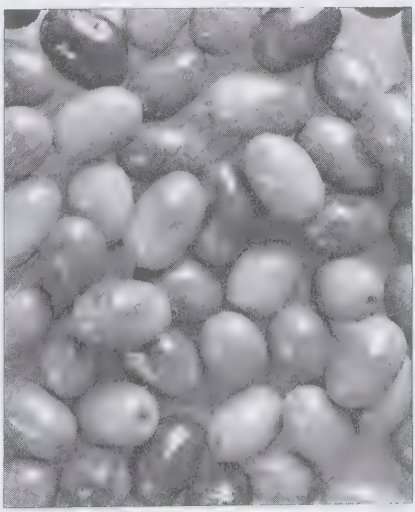
Consorzio Tutela Olio Alto Crotonese – Via Vodige, 10 – 88819 Verzino (KR) – Tel/Fax +39 0962 763254 – Tel +39 338 8385083

Olio Extravergine di Oliva Bruzio

Dal Pollino alla Sila

I Bruzi abitavano in epoca preromana la zona settentrionale dell'attuale Calabria: dal loro nome deriva quello dell'extravergine prodotto nelle terre che, in provincia di Cosenza, si estendono a sud del Pollino fino alla Sila.

La Denominazione di Origine Protetta riconosce quattro diverse menzioni geografiche, accomunate da colore giallo oro sfumato di verde, da una diffusa presenza di sentori aromatici e da una bassa acidità. L'Olio Extravergine di Oliva Bruzio DOP Fascia Prepollinica è prodotto con olive della varietà Tondina per almeno il 50%, cui si uniscono Carolea e Grossa di Cassano; ha profumo e sapore fruttati. Il Valle Crati Bruzio si ottiene da olive Carolea, prevalenti, Tondina, Rossanese o Dolce di Rossano anche questo extravergine è fruttato all'olfatto e al gusto. Il Colline Joniche Presilane si ricava per il 70% dalle varietà Rossanese: delicatamente fruttato il profumo, gentile e mandorlato il sapore. Il Sibaritide, infine, prodotto con almeno il 70% di olive Grossa di Cassano, ha profumo d'olo lievemente fruttato e sapore leggero, vagamente amaro.



Consorzio di Tutela per la Valorizzazione dell'Olio Extravergine di Oliva DOP Bruzio Via Magenta, 33 – 87063 Cariati (CS)

Olio Extravergine di Oliva Lametia

La dolce Carolea

La Piana di Lamezia, in provincia di Catanzaro, si apre a metà tra la costa tirrenica e l'Appennino Calabro, tra il mare e i boschi di montagna: terre attraversate da tanti torrenti, terre strappate alle paludi attraverso le bonifiche degli anni Trenta, dove i suoli alluvionali, permeabili e profondi, e il clima mediterraneo offrono le condizioni ideali per la coltura dell'ulivo. E la zona di produzione dell'Olio Extravergine di Oliva Lametia DOP coincide esattamente con il territorio della Piana, a comprendere diversi comuni oltre, naturalmente, quello di Lamezia.
La varietà di oliva prevalente e caratterizzante di quest'olio è la Carolea, che deve essere presente per almeno il 90%, con l'aggiunta di una minima parte di altre cultivar locali. Da questi frutti si ricava un extravergine a bassa acidità: il colore sfuma dal verde al giallo paglierino; il profumo è fruttato, ricco delle note proprie dell'oliva fresca; delicatamente fruttato anche il gusto, gentile ed equilibrato.

Consorzio Tutela Olio Extravergine DOP Lametia – Contrada da Frasso – Zona Industriale San Pietro Lametino - 88040 Lamezia Terme (CZ)

Pancetta di Calabria

Sotto il segno del peperoncino

Il peperoncino è l'ingrediente che caratterizza la Pancetta di Calabria DOP, prodotto che si inserisce nella vasta gamma di salumi tradizionali della regione. Le carni utilizzate provengono da maiali nati, oltre che in Calabria, in Basilicata, Sicilia, Puglia e Campania, ma allevati esclusivamente in Calabria, come solo in Calabria si svolgono le diverse fasi di lavorazione. Il pezzo utilizzato viene ricavato dal sot-

tocostato inferiore, completo di cotenna. La carne viene rifilata in forme rettangolari dello spessore di 3-6 cm, quindi sottoposta a salagione per alcuni giorni. Lavata con acqua e bagnata con aceto, la pancetta viene ricoperta di polvere di peperoncino. Segue la stagionatura, della durata di almeno un mese.
La Pancetta di Calabria DOP si presenta all'esterno di un colore rosso vivace dovuto alla presenza del peperoncino: al taglio espone fette rosate, striate da venature bianche di grasso. Ha profumo deciso e caratteristico, gusto sapido, esaltato dall'aroma del peperoncino. Si serve cruda o solo leggermente scottata, accompagnata da pane casereccio.

SOC. COOP. CO.Z.A.C. - Loc. Felicetti - Zona Industriale – 87050 Figline Vegliaturo (CS) www.salumidicalabria.it – info@salumidicalabria.it

Pecorino del Monte Poro

Alle spalle di Tropea

Alle spalle di Tropea il Monte Poro digrada a terrazze verso il mare. I freschi pascoli dell'altopiano, ricchi di erbe profumate, sono da secoli sfruttati per l'allevamento ovino. Ancora oggi le greggi vivono allo stato brado, donando un latte ricco e aromatico. Da questo latte si ricava un saporito formaggio, il Pecorino del Monte Poro, la cui produzione interessa soprattutto i comuni di Ricadi, Spilinga, Drapia, Zaccanopoli, Rombiolo e Limbadi: qui la lavorazione segue antiche e collaudate metodologie artigianali. Al latte ovino, talvolta integrato con latte caprino, viene aggiunto il caglio di capretto; la cagliata ottenuta viene rotta e separata dal siero, quindi la massa casearia viene posta nelle fiscelle, e qui pressata manualmente. Salate a secco con sale marino, le forme vengono trattate esternamente con olio di oliva e peperoncino. Segue la stagionatura, di durata variabile tra 5 e 6 mesi. I caci, piuttosto piccoli e rotondi, sono ricoperti da una crosta di colore giallo rosato, definito dall'utilizzo del peperoncino. Bianca la pasta, lievemente occhiata, consistente, granulosa e molto grassa. Il latte dona a questo formaggio sentori di pascolo e di erbe selvatiche, di fieno e di fiori, perfettamente armonizzati con il caratteristico odore del Pecorino e con la fragranza del peperoncino: una complessità di sfumature che si ripropone all'assaggio: il Pecorino di Monte Poro, pastoso e sapido, ha un gusto ricco che si fa più piccante nei formaggi particolarmente maturi.

Francesco Mazzitelli – Contrada Carità – 89867 Zaccanopoli (VV)

Pecorino di Crotone

Con le pecore di razza Gentile

La fama del Pecorino di Crotone, in Calabria considerato il miglior formaggio, si è estesa oltre i confini della regione. Prodotto in provincia di Crotone, l'antica *Kroton* dei Greci, ma anche in alcuni comuni in provincia di Catanzaro e Cosenza, si ottiene a partire dal latte di pecora di razza Gentile, arricchito da una piccola quota di latte caprino. Per la coagulazione si utilizza caglio di capretto in pasta: rotta la cagliata, la massa viene riscaldata fino a una temperatura di circa 45 °C, quindi viene estratta, pressata nei canestri e nuovamente immersa nel siero caldo. Sgocciolate, le forme vengono salate, a secco – procedimento che richiede diversi giorni – oppure in salamoia. I caci vengono infine posti a stagionare in ambienti freschi e umidi: la stagionatura dura in genere dai 2 ai 7 mesi, ma può protrarsi anche 2 anni se si desidera ottenere un formaggio da grattugia. Il periodo di lavorazione va da ottobre a luglio. Le forme di Pecorino Crotonese, il cui peso oscilla in genere tra i 2 e i 3 kg, sono cilindriche e ricoperte da una crosta solcata dai segni impressi dai canestri: il colore, paglierino nei formaggi più giovani, si fa più scuro con il progredire dell'invecchiamento. Allo stesso modo il colore della pasta, raramente occhiata, passa dall'avorio al paglierino: la consistenza, compatta, diventa sempre più dura. Il profumo è deciso e aromatico; il sapore, robusto, deciso e piccante, sviluppa note pungenti con l'affinamento.

Salsiccia di Calabria

Maiale, vino, semi di finocchio e peperoncino

Spalla, sottocostola e lardo di maiale sono alla base della preparazione della Salsiccia di Calabria DOP. Come in tutte le salsicce, le varie parti vengono tagliuzzate: è lo stesso termine a spiegare il tipo di lavorazione. In latino infatti la parola *insicia*, derivata da *insecare*, cioè 'tagliare', definiva delle polpette di carne che, messe sotto sale, venivano chiamate *salsa insicia*, da cui 'salsiccia'. Questo tipo di preparazione è radicato da lungo tempo nel territorio calabrese: tutta la regione entra oggi a far par-

te della Denominazione di Origine Protetta, che prevede l'uso di maiali allevati e macellati localmente e codifica modalità produttive e ingredienti. Il trito, omogeneo, viene conciato con sale e vari aromi: pepe nero, in grani e in polvere, peperoncino rosso, piccante e dolce, crema di peperoni, vino e semi di finocchio. Il composto viene insaccato nel budello di suino, che viene poi forato. Le salsicce vengono legate a mano in modo da ottenere delle lunghe salamelle, ripiegate nella tipica forma a 'U'. La stagionatura dura almeno un mese. La Salsiccia di Calabria DOP presenta una pasta di grana media, il cui colore rosso è più intenso quando l'impasto è ricco di peperoncino. Intensamente profumata, ha gusto sapido e pieno, con sfumature piccanti più o meno marcate. Frequente la conservazione sotto grasso o sott'olio.

SOC. COOP. COZ.A.C. Loc. Felicetti Zona Industriale – 87050 Figline Vegliaturo (CS) – www.salumidicalabria.it

Savuto

Dalle alture lungo il fiume

I Greci antichi chiamavano la Calabria *Oinotria*, la 'terra del vino', nome poi esteso a indicare tutta l'Italia meridionale, l'*Enotria* latina. Tuttavia, nonostante la radicata consuetudine alla viticoltura e alla vinificazione, queste attività sono entrate in profonda crisi nel secondo dopoguerra a causa dell'emigrazione e del conseguente abbandono dei territori più interni e montuosi: solo di recente i vini calabresi hanno ritrovato la fama di un tempo, grazie anche all'opera di rilancio attuata dagli enti locali, tra cui la Comunità Montana del Savuto. Sulle alture che fronteggiano i monti della Sila, lungo la costa tirrenica, attraversate dal corso del fiume Savuto, le viti, coltivate a spalliera, donano vini di grande carattere. Numerosi i comuni in provincia di Cosenza e di Catanzaro che entrano a far parte del territorio tutelato dalla DOC Savuto. Qui, accanto a vitigni locali come il Nerello e il Cappuccio, probabilmente di origine siciliana, si coltiva l'uva Gaglioppo, fondamentale per la produzione vinicola calabrese. Gaglioppo, predominante, Greco nero, Nerello, Cappuccio, Magliocco canino, Sangiovese, Malvasia bianca e Pecorino sono le componenti dell'uvaggio del vino Savuto. Da queste si ottiene un rosso dal colore più o meno deciso che talvolta sfuma al rosato, caratterizzato da un profumo leggero e avvolgente, ricco di note dolci e fruttate. Il sapore è asciutto e corposo, e si fa sempre più vellutato con l'invecchiamento: la menzione Superiore è destinata ai vini affinati per almeno 2 anni

Sardella Neonata

La Rosamarina o 'caviale del Sud'

"La sardella si presenta come una pasta omogenea che si mangia sul pane o meglio usando una sfoglia di cipolla dopo l'altra come un grosso cucchiaio." Così Mario Soldati descriveva quello che molti definiscono il 'caviale del Sud'. Chiamata anche Rosamarina, è una specialità tipica delle province di Cosenza e Catanzaro. La materia prima utilizzata è il novellame di pesce, sarde e acciughe: i pesciolini, piccolissimi e quasi trasparenti, vanno lavorati appena pescati, lavati con acqua fresca e stesi su un piano di marmo. Su questa superficie il pesce viene cosparso con sale e abbondante peperoncino in polvere, dolce o piccante, e mescolato con cura, rigorosamente a mano; alcune varianti prevedono l'aggiunta di finocchietto selvatico. La Sardella viene lasciata sgocciolare per un paio di giorni, quindi il composto viene trasferito in appositi contenitori di vetro e lasciato riposare e fermentare in frigorifero per un periodo variabile tra 6 mesi e un anno. Di colore rosso intenso, la Sardella Neonata ha una consistenza pastosa, densa e uniforme; intensamente profumata di mare, ha gusto sapido e deciso, più o meno piccante a seconda del tipo di peperoncino impiegato. Si serve spalmata su crostini oppure accompagnata da olive o verdure cotte e crude. Stemperata con olio extravergine di oliva, si può utilizzare per condire la pasta.

Soppressata di Calabria

Bianca, Dolce o Piccante

La Soppressata di Calabria DOP si presenta nella forma di un cilindro appiattito lungo circa 10-18 cm e largo 4-8 centimetri. Le fette, di colore rosso più o meno vivace, sono morbide e compatte; il profumo è aromatico; il gusto è ricco e complesso, sapido, più o meno piccante a seconda del tipo di concia utilizzata. La concia infatti prevede l'uso di sale, pepe nero, peperoncino, crema di peperoni e vino, oltre ad altri aromi naturali: l'etichetta del salume, oltre a riportare i dati relativi alla certificazione del marchio DOP, presenta l'indicazione del tipo di ingredienti impiegati attraverso le

menzioni Piccante, Dolce o Bianca. La prima si riferisce alla Soppressata insaporita con peperoncino piccante o con crema di peperoni piccanti; la seconda sottolinea la presenza di peperoncino dolce o di crema di peperoni dolci; la Soppressata Bianca non contiene né peperoncino né crema di peperoni. In ogni caso, la miscela di aromi della concia viene aggiunta a profumare un trito di prosciutto, spalla e filetto, arricchito da una parte di grasso proveniente dalla parte anteriore del lombo. L'impasto, di grana mediofine, viene insaccato in budello di suino, che deve essere in seguito bucherellato. La Soppressata viene infine legata a mano con lo spago, pressata e posta a stagionare per un minimo di 45 giorni. La Soppressata di Calabria può essere conservata sott'olio o sotto grasso in contenitori di vetro.

Salumificio Nuova Madeo – Contrada Filla – San Demetrio Corone (CS)

Soppressata di Decollatura

Il segreto è nella zuppa

Prodotta interamente ed esclusivamente nel comune di Decollatura e nei territori limitrofi, la Soppressata di Decollatura è decisamente particolare. Decollatura deve forse il suo nome alla decapitazione dei soldati di Pirro, re dell'Epiro, giustiziati dai Mamertini dopo la battaglia qui avvenuta, secondo alcuni storici, nel 275 a.C. In questa zona montana ricca di boschi, la presenza di querce e di castagni favorisce l'allevamento suino: i maiali sono allevati a livello familiare, alimentati con ghiande, crusca, frutta, fave e con la *vrodata*, una zuppa preparata con l'acqua di cottura della pasta, crusca e patate o altri scarti di cucina. Solo da questi maiali si ricavano i tagli destinati alla produzione della Soppressata: coscia, filetto e spalla vengono tritati a coltello insieme al grasso del collo, lo *zicchinettu*, e conciati solo con sale e salsa di peperoni rossi di Pizzo Calabro. Il trito riposa per una notte intera prima di essere insaccato nel budello o nella vescica di maiale. Le Soppressate, legate strettamente, bucherellate sulla superficie e pressate, asciugano in locali freschi, esposte al fumo di legno di quercia, faggio e castagno. La Soppressata di Decollatura, durante la stagionatura, che dura alcuni mesi, può essere massaggiata con acqua e aceto, o trattata con olio di oliva; è ben stagionata quando dalla fetta stilla la caratteristica goccia di grasso: di colore rosso punteggiato di grasso, ha sapore pieno e dolce, complesso e piacevolmente piccante. Si gusta affettata sottilmente con pane, formaggi e verdure

Accademia della Soppressata – Via Virello, 4 – 88041 Decollatura (CZ)

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Calabria.

ANONA

Pianta originaria del Sudamerica, quasi del tutto assente nel resto d'Italia, l'Anona ha trovato terreno ideale in provincia di Reggio Calabria. I suoi frutti, grossi, dalla polpa bianca, carnosa e succosa, hanno un sapore dolce. Oltre che freschi, sono richiesti come ingrediente di gelati e distillati.

ARANCIA DI TREBISACCE

A Trebisacce, comune in provincia di Cosenza, le arance vengono raccolte tardivamente, a primavera avanzata: si tratta di una pratica invalsa nella zona fin dall'Ottocento, che consente di ottenere frutti particolarmente profumati e saporiti.

BUCCELLATO

A forma di ciambella, il Buccellato è un pane prodotto tradizionalmente in occasione della festa del Corpus Domini a Serra San Bruno, in provincia di Catanzaro: durante la processione i fedeli portano al braccio questi pani, prodotti con un impasto di farina di grano tenero, lievito, acqua e sale, cotti in forni alimentati con legno di faggio.

CUCCÌA

Un piatto di origini orientali, derivato probabilmente dal Cuscus, a base di grano cotto e carne di agnello. Ne esiste anche una versione dolce preparata con grano, latte e frutta candita.

'NNUGLIA

Il nome identifica questa salsiccia povera come un parente stretto della 'Nduja. Si prepara con frattaglie e carni di scarto di maiale macinate, cui si aggiungono pezzetti di cotenna. Il tutto è insaporito con sale, peperoncino, aglio e semi di finocchio e insaccato nel budello di maiale. Si consuma cotta.

PESCE SPADA A GHIOTTA

Involtini di pesce spada, imbottiti con mollica di pane, olive e capperi, prima fritti in padella e poi ripassati in tegame con un sugo di pomodoro.

PITTA

Per preparare questa specialità della zona di Catanzaro, la pasta da pane viene stesa in una ciambella schiacciata, da cuocere in forno a legna oppure da friggere. Morbida e fragrante, la Pitta, tagliata a metà, viene farcita con due ripieni tradizionali: *u' suffrittu*, a base di carne di maiale e frattaglie, e *u' morzeddhu*, misto di trippa e interiora bovine. Meno tradizionali ma diffusissimi gli abbinamenti con le verdure e con le sarde.

RICOTTA AFFUMICATA

Le Ricotte, preparate con siero di latte vaccino, caprino o misto, vengono salate e poste ad affumicare su cannicci, ricoperte da felci. Segue una stagionatura di durata variabile, più o meno lunga a seconda che si voglia ottenere una Ricotta da tavola o da grattugia. Dalla caratteristica forma a tronco di cono, la Ricotta Affumicata ha crosta scura e ruvida, pasta grigiastra e consistente, profumo intenso e gusto sapido.

LASAGNE CHINE

Una sorta di lasagna costituita da strati di pasta fresca alternati con un ricco condimento di polpette di carne, scamorza, mozzarella, uova sode e salsa di carciofi e piselli; il tutto, spolverizzato con Pecorino grattugiato, viene infine passato in forno.

SCARAFOGLI

Orecchie, muso, piedini e ossi di maiale bolliti in acqua e aceto; il tutto viene poi messo in barattoli e fatto raffreddare e solidificare. Tipici di Cosenza, gli Scarafogli si servono a fette come antipasto.

XIALUNI

Una torta legata al periodo pasquale, tipica di Reggio Calabria. Farina di grano tenero, latte, uova, zucchero e lievito naturale sono gli ingredienti della pasta, che deve riposare mentre viene preparato il ripieno fatto di ricotta vaccina e zucchero.

ZIBIBBO DI PIZZO CALABRO

Lo Zibibbo è una varietà di uva bianca di origine orientale: particolarmente rinomato, lo Zibibbo di Pizzo Calabro ha grossi acini allungati dal gusto zuccherino.

SICILIA

Aglio Rosso di Nubia

Una treccia con cento teste

I fertili terreni argillosi della contrada di Nubia, parte del comune di Paceco, a sud di Trapani, offrono l'ambiente ideale per tante colture, non solo grano duro, ma anche fave e meloni, e soprattutto aglio. Le coltivazioni di Aglio Rosso di Nubia si estendono anche al resto del comune di Paceco, a quello di Erice e a parte dei territori di Trapani, Salemi e Marsala: una piccola produzione, realizzata con tecniche artigianali e con antica sapienza, in rotazione con le altre colture. La semina avviene in inverno, la raccolta si esegue tra maggio, quando l'aglio è ancora fresco, e giugno, quando si è già parzialmente seccato nei campi. L'aglio si raccoglie la sera, quando le foglie, umide, si possono lavorare più facilmente: le grandi trecce, dette *trizze*, di teste d'aglio – tradizionalmente 100 per ogni treccia – si confezionano direttamente sul campo, man mano che l'aglio viene raccolto, e vengono poi appese ai balconi, sotto le verande o nelle cantine. Oggi l'Aglio Rosso di Nubia viene commercializzato anche in trecce più piccole, in sacchetti o in confezioni regalo tanto eleganti quanto originali. Le teste contengono in media 12 bulbilli ciascuna, ma possono avere dimensioni diverse: è su questa base che si distinguono quattro diverse tipologie di aglio, dalla più grande (5 cm di diametro) alla più piccola (2 cm): 'Cucchia Rossa', 'Corrente', 'Cucchiscedda', 'Mazzunedda'. Tutte, oltre che dalla forte concentrazione di allucina e, quindi, di aroma, sono caratterizzate dal colore delle tuniche, bianche all'esterno dei bulbilli, rosso-rosato all'interno. Pungente, penetrante e persistente, è protagonista di tante preparazioni locali, di cui definisce il sapore basti pensare alla *pasta cull'agghia*, eloquente nome dialettale della Pasta con il Pesto alla Trapanese, a base di aglio, basilico, mandorle, pomodoro fresco, olio extravergine di oliva e sale

Produttori Associati Aglio Rosso di Nubia
Via Garibaldi, 8 - Contrada Nubia – 91027 Paceco (TP) – Tel +39 0923 873844 – www.aglio-rossodinubia.it

Alacce Salate

Il pesce di bordo

Le isole di Sicilia, come tutte le isole, vivono di mare. Un tempo i pescatori di spugne partivano in barca per battute di pesca che potevano durare fino a tre mesi, a sfiorare le coste tunisine. Per queste lunghe e difficili spedizioni occorrevano scorte di cibo che non si deteriorassero: gallette, vino e Alacce Salate costituivano spesso tutto il viatico a disposizione in quei viaggi. Le Alacce, nome locale della *Sardinella aurita*, la sarda, vengono ancora conservate come allora, oggi più per il gusto che per necessità. Il procedimento di salagione è tipicamente mediterraneo, diffuso lungo quasi tutte le coste italiane: appena pescate, ancora a bordo delle barche dei pescatori, le sarde vengono private della testa e poste in cestelli dove si lasciano spurgare coperte di sale. Vengono quindi lavate e disposte a strati, alternati con abbondante sale grosso, in grandi recipienti di legno. Sopra al recipiente, colmo e incoperchiato, viene posto un peso, che originariamente doveva essere di tufo mentre oggi è in cemento, per pressare il pesce. Trascorsi 6 mesi, i pesci vengono sciacquati, mondati e sfilettati: si possono gustare così come sono, ma spesso la conserva viene completata ponendo il pesce sott'olio, o confezionandolo con olio, peperoncino e capperi, con olio, aglio, peperoncino e prezzemolo o ancora con olio, mandorle e Pomodori di Pachino. Compatte, consistenti, saporite, aromatiche e profumate, le Alacce Salate conservano intatta la fragranza del mare.

Arancia Rossa di Sicilia

La terra degli agrumi

Di origine orientale, probabilmente cinese, l'arancio era già conosciuto nel bacino del Mediterraneo in epoca antica. Secondo il mito, Era portò in dote a Zeus alberi dai frutti d'oro, promessa di prosperità: gli aranci. Benché posti in un giardino, sotto la custodia delle ninfe Esperidi, i frutti furono rubati da Ercole, che fece dono di questi 'pomi d'oro' agli uomini. In Sicilia la coltura dell'arancio amaro fu introdotta dagli Arabi tra il IX e l'XI secolo, essenzialmente con funzione orna-

mentale, a colorare splendidi 'giardini', nome con cui ancora oggi vengono definiti gli agrumeti. Solo nel corso del XVI secolo, in seguito allo sviluppo dell'attività commerciale portoghese, ebbe inizio in Sicilia, come nel resto dell'Europa del Sud, la coltivazione dell'arancia dolce. E in Sicilia, a partire dall'Ottocento, le coltivazioni si sono estese e specializzate fino a raggiungere l'attuale importanza. L'Arancia Rossa di Sicilia IGP si produce nella parte orientale dell'isola, in alcuni comuni delle province di Catania, Siracusa ed Enna. Le condizioni ambientali sono qui determinanti per la qualità dei frutti: il calore del sole durante il giorno e le fresche brezze, che di notte scendono dall'Etna, donano alle arance quella intensità di colorazione e quella dolcezza e succosità che le rendono uniche. Tre le varietà prodotte: la Tarocco, dalla buccia arranciata, screziata di granato e dalla polpa sfumata di rosso; la Moro, la cui buccia, che tende a farsi più scura su un lato, racchiude una polpa di colore rosso vinoso; la Sanguinello, sfumata di rosso all'esterno e che mostra all'interno tinte rosse e aranciate. Fresca si gusta in spicchi, a fette o spremuta, ma l'Arancia Rossa di Sicilia è ricercata anche per la produzione di marmellate, succhi, salse, liquori, canditi e dolci.

Consorzio di Tutela Arancia Rossa di Sicilia IGP – Via Beato Bernardo, 5 – 95125 Catania – Tel +39 095 7465684 – www.tutelaaranciarossa.it – aranciarossadisiciliaigp@virgilio.it

Bottarga di Tonno di Favignana

Il caviale della tonnara

A Favignana, la più grande isola dell'arcipelago delle Egadi, ogni anno in primavera ha luogo la mattanza, un rito antico che si ripropone apparentemente sempre uguale. Ma le differenze, a ben guardare, non sono poche. Innanzitutto il numero dei tonni, che va diminuendo di stagione in stagione. In secondo luogo, la loro destinazione: la produzione di conserve di pesce un tempo era una delle principali attività dell'isola, oggi invece i pesci qui pescati vengono inviati nei laboratori trapanesi per essere lavorati. Gli stabilimenti per la trasformazione del pescato, attivi fino agli anni Cinquanta, sono ancora visibili nei pressi del porto: oggi la produzione di bottarga è limitata a pochi artigiani. Per prepararla, la sacca ovarica del tonno appena pescato viene estratta delicatamente, pe

evitare rotture, quindi viene salata, pressata, lavata con acqua e posta ad asciugare al sole. La successiva maturazione deve avvenire in ambienti ben aerati. Si ottiene così un prodotto del tutto naturale, di grande qualità: rosato scuro, intenso e ambrato il colore; pastosa e omogenea la consistenza; sapido, pieno e deciso il sapore, ricco di sentori di mare e chiuso da un fondo amarognolo. Si gusta a fettine, condita con olio e limone come un carpaccio, oppure sui crostini; grattugiata è ideale per condire gli spaghetti.

Antonio Tammaro – Via Nicotera, 6 – 91023 Favignana (TP) – www.anticatonnaradifavignana.com

Cannoli alla Siciliana

Un dolce millenario

In Sicilia alcuni ritengono che il Cannolo fosse già noto e apprezzato ai tempi dell'antica Roma. Lo attesterebbe una frase di Cicerone, che fu questore in Sicilia e che avrebbe definito il cannolo come "tubus farinarius, dolcissimo edulio ex lacte factus", "un tubo di farina preparato con latte dolcissimo e buono da mangiare". Dolci tipici del Carnevale, i Cannoli andrebbero, secondo il costume locale, sempre portati in tavola e offerti a dozzine

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: per i cannoli: 300 g di farina; 1 cucchiaio di zucchero; 1 cucchiaino di caffè in polvere; burro; 1/2 bicchiere di Marsala; olio di oliva per friggere; sale. Per il ripieno: 500 g di ricotta; 100 g di scorze di arancia e cedro canditi; 80 g di cioccolato fondente; 250 g di zucchero a velo; ciliegie candite per guarnire.

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia, unire il caffè, lo zucchero, un pizzico di sale e il burro a pezzetti; impastare il tutto, aggiungendo poco alla volta il Marsala, fino a ottenere un composto di consistenza soda ed elastica. Formare una palla, avvolgerla in un canovaccio e lasciarla riposare per circa un'ora. Nel frattempo preparare il ripieno: mescolare la ricotta con 200 g di zucchero a velo, unire i canditi tagliati a pezzetti e il cioccolato

ridotto in scagliette; porre la farcia a riposare in frigorifero. Sulla spianatoia infarinata stendere con il matterello la pasta in una sfoglia sottile, da ritagliare in dischi di circa 10 cm di diametro. Avvolgere i dischi sugli appositi cilindri di metallo. Friggere i Cannoli in abbondante olio di oliva ben caldo, fino a che saranno dorati, quindi sgocciolarli e porli ad asciugare su carta assorbente da cucina; quando saranno quasi freddi, sfilare il cilindro di metallo: ripetere l'operazione con gli altri dischi di pasta. Al momento di servire, farcire i Cannoli freddi con la crema di ricotta e spolverizzarli con zucchero a velo: a piacere guarnire le due estremità con ciliegie candite.

Cappero di Pantelleria

Il gusto dei boccioli

I fiori del cappero, una volta sbocciati, punteggiano di un delicato colore bianco rosato le terrazze sorrette da muretti a secco dell'isola di Pantelleria. I fertili suoli vulcanici e il clima arido offrono condizioni ideali alla crescita dei capperi: questi arbusti, presenti da sempre allo stato selvatico nella macchia mediterranea, vengono coltivati lungo le coste di molte regioni italiane, ma a Pantelleria si inseriscono in una lunga tradizione colturale, artigianale e gastronomica. I boccioli vanno colti quando sono ancora chiusi, tra maggio e ottobre: perché i fiori non si aprano, i boccioli vengono distesi su teli di juta, riposti al fresco e lasciati asciugare; sono poi trasferiti nei tini e ricoperti di abbondante sale marino, a strati alternati. Capperi e sale vengono mescolati quotidianamente in modo che l'acqua contenuta nei fiori sciolga il sale: si ottiene così una salamoia che consente la fermentazione.

Eliminata l'acqua di vegetazione, si aggiunge ancora sale marino e per 10 giorni si ripetono le operazioni di miscelatura e di sgrondo. I Capperi di Pantelleria sono, a questo punto, pronti per il consumo: perché possano fregiarsi del marchio IGP, i capperi devono appartenere per almeno il 90% alla cultivar Nocellara, dalla forma quasi sferica e dal colore verdastro. È la lunga lavorazione a regalare al Cappero di Pantelleria IGP la sua particolare fragranza, intensa e penetrante, la sua consistenza carnosa e compatta e il suo sapore acuto e aromatico.

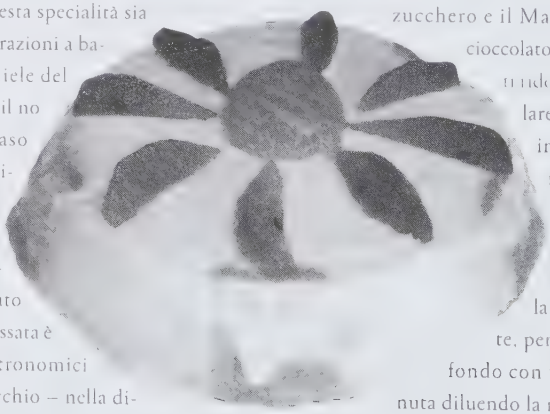
Nella cucina locale i capperi vengono utilizzati per insaporire pesce e verdure, oltre che per preparare il tipico Pesto Pantesco insieme a olive nere, pomodori, acciughe e origano.

Cooperativa Agricola Produttori Capperi Contrada Scauri Basso – 91017 Pantelleria (TP) – Tel +39 0923 916079 – www.capperipantelleria.com – info@capperipantelleria.com

Cassata

Dalle tradizioni arabe

Con o senza marzapane, con o senza glassa, con o senza pistacchi, con o senza cioccolato: tante le varianti con cui viene preparato questo dolce, tra i più noti e antichi d'Italia, ma immancabile è il cuore di ricotta e canditi. Molti ritengono che la Cassata abbia origini arabe, come attestano l'utilizzo di ingredienti quali frutta candita e pasta di mandorle, oltre allo stesso nome: 'cassata' deriverebbe infatti dall'arabo *quas'at*, 'contenitore rotondo', a sottolineare la forma del dolce. Altri sostengono che questa specialità sia erede delle preparazioni a base di ricotta e miele del mondo romano: il nome in questo caso andrebbe fatto risalire al latino *caseus*, 'formaggio'. Dolce tradizionalmente legato alla Pasqua, la Cassata è tra i simboli gastronomici della Sicilia, specchio – nella diversità delle varianti, nell'intrecciarsi delle diverse teorie sulla sua storia e nella ricchezza di ingredienti e sapori – di una terra dove culture e popoli diversi si sono per secoli incontrati.



LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6-8 persone: 1 kg di ricotta freschissima; 100 g di cioccolato fondente; 100 g di frutta candita; 50 g di zucca candita; 350 g di zucchero; 3 bicchieri di Maraschino; 1 pan di Spagna rotondo da circa 500 g; marmellata di albicocche; glassa di zucchero bianca. Per guarnire: frutta candita, pistacchi, marzapane verde.

Setacciare la ricotta e lavorarla in crema con lo zucchero e il Maraschino; unire il cioccolato a pezzetti e i canditi ridotti a dadini, mescolare con cura e riporre in frigorifero. Foderare uno stampo rotondo, dello stesso diametro del pan di Spagna, con la pellicola trasparente, pennellare i bordi e il fondo con una gelatina ottenuta diluendo la marmellata di albicocche con poca acqua. Dividere il pan di Spagna in 3 dischi sottili; tagliare il primo disco in fettine triangolari e disporle a foderare l'interno della tortiera, quindi pennellarle di Maraschino; farcire il guscio ottenuto con un primo strato di crema di ricotta, sovrapporre alla farcia un disco di pan di Spagna e proseguire con uno strato di ricotta. Chiudere la Cassata con l'ultimo di-

sco di pan di Spagna e porla a rassodare in frigorifero per 2 o 3 ore, quindi capovolgerla sul piatto da portata, sformarla e pennellarla con altra gelatina di albicocche. Ricoprire il dolce con la glassa di zucchero e guarnire con canditi e pistacchi sgusciati. Una delle versioni della ricetta prevede che i bordi della Cassata siano ricoperti con un nastro di marzapane verde.

Cioccolato di Modica

L'unico fatto a freddo

Il cioccolato modicano è diverso dagli altri: granuloso, friabile, color marrone chiaro tendente al grigio. Quando nel XV secolo la Contea di Modica passò ai Corbrera, gli spagnoli portarono con loro anche le prime fave di cacao e le tecniche di lavorazione con cui gli Aztechi trasformavano le fave in bevanda e in alimento. Ancora oggi, a distanza di secoli, il Cioccolato di Modica viene fatto a freddo, secondo una ricetta rimasta pressoché immutata. Gli Aztechi ottenevano questo preparato macinando i semi di cacao su uno strumento chiamato *metate*, una pietra ricurva poggiata su due basamenti trasversali, usando uno speciale matterello anch'esso in pietra. La pasta di cacao così ottenuta veniva poi mescolata con spezie, e il tutto veniva sfregato sul *metate* fino a quando il composto non si induriva. A Modica le fave di cacao macinate a freddo vengono amalgamate a un'uguale quantità di zucchero semolato, aromatizzate con cannella o vaniglia e lavorate su uno spianatoio di pietra lavica riscaldato da un contenitore sottostante ripieno di carbone ardente. Si aggiunge il burro di cacao e si lavora l'impasto con tre diversi matterelli in pietra di peso differente a seconda delle fasi di lavorazione, senza mai superare la temperatura di 40-45 °C, sufficienti a far sciogliere il burro di cacao ma non a raggiungere il punto di fusione dello zucchero, che rimane quindi cristallino e quasi sabbioso nell'impasto. L'impasto viene fatto poi raffreddare e battuto a più riprese per favorirne l'assestamento in appositi contenitori rettangolari di latta. Dopo 24 ore circa, si estraggono dalle formelle panetti di 100 g, con 4 scanalature sul dorso che ne facilitano la divisione in porzioni. Il Cioccolato di Modica si consuma così, oppure si scioglie in acqua o latte per trasformarlo in bevanda, o si grattugia sulla schiuma del cappuccino. E se è ormai scomparsa la figura del *ciucculattaru* che andava di casa in casa con i suoi attrezzi per fare a ciascuno il 'suo' cioccolato, a Modica esistono ancora diverse botteghe artigiane che lo producono con la tecnica e lo spirito di una volta, anche aromatizzato al peperoncino, al caffè, all'arancia, ma sempre mantenendo un gusto di cacao che altre lavorazioni fanno scomparire.

Cipolla di Giarratana

Una cipolla da due chili

Bianca, grossa, dolce e carnosa: questa è la cipolla che si coltiva a Giarratana, il più piccolo comune in provincia di Ragusa, tra i Monti Iblei. Un territorio caratterizzato da clima mite, perché protetto da un anello di colline, e attraversato da numerosi corsi d'acqua: caratteristiche che, unite alla natura del suolo, rendono questi terreni ideali per la coltivazione della cipolla. Raccolti tra luglio e agosto, i bulbi vengono lasciati ad asciugare nei campi per una settimana, quindi vengono trasferiti in ambienti ventilati. Di forma tonda leggermente schiacciata, le Cipolle di Giarratana si riconoscono innanzitutto per le loro grandi dimensioni: il peso medio è di mezzo kg, ma possono arrivare a superare i 2 chili. Avvolte in una tunica di color bianco avorio, hanno una polpa bianchissima, soda e consistente, straordinariamente profumata. Ma è il sapore, particolarmente dolce, di queste cipolle, a conquistare: a Giarratana sono protagoniste di una preparazione tipica, le 'scacce', focacce farcite con un ripieno di pomodoro e cipolla o di ricotta e cipolla; ottima arrostita, alla griglia, in agrodolce o ripiena, la Cipolla di Giarratana è ideale anche da gustare cruda, in insalata

Enzo Caruso – Via dei Vespri, 23 – 97010 Giarratana (RG)

Cuddrireddra di Delia

I dolci fatti col pettine

Delia, dall'arabo *dalyiah*, 'vigneto', è una cittadina in provincia di Caltanissetta ricca di folclore e tradizioni. Cuddrireddra è il termine dialettale per indicare una focaccina, che qui si prepara con un semplice impasto di farina di grano duro, uova, latte, zucchero e strutto, il tutto insaporito con vino rosso, cannella e scorza d'arancia. La particolarità della Cuddrireddra non risiede tanto negli ingredienti, quanto nella forma: dalla pasta, lavorata lungamente, si ricavano dei rotolini che vengono avvolti intorno a un bastoncino. Sfilato il sostegno, si ottiene una stretta spirale di

pasta che viene posta sul 'pettine', attrezzo formato da due stecche di legno, legate insieme da una fitta serie di sottili nastri di canna di bambù: in questo modo le spirali vengono solcate da una serie di incisioni.

Si procede quindi a unire ad anello le due estremità delle spirali: si dice che la foggia dei dolcetti, un po' corona, un po' treccia, sia nata per rendere omaggio alle nobildonne che, durante i Vespri Siciliani, vivevano nel castello di Delia, forse perché ricorda l'acconciatura di una dama. Infine, le focaccine vengono fritte in abbondante olio extravergine di oliva di produzione locale: si ottengono così delle frittelle, tipiche del Carnevale, fragranti e croccanti, profumatissime e dolci al punto giusto. I pettini utilizzati per prepararle non sono solo attrezzi tradizionali, ma spesso veri e propri oggetti d'antiquariato: alcuni hanno più di 150 anni. Originariamente erano parte dei banchi da tessitura e sono oggi conservati come piccoli tesori: attualmente, infatti, nessuno ne fabbrica di nuovi.

Alamo & Strazzeri – Viale Luigi La Verde, 83/A – 93010 Delia (CL) – www.lacuddrireddra.com – info@lacuddrireddra.com

Cuscus

Col pesce, con la carne e anche dolce

Eredità degli Arabi, il Cuscus è rimasto in Sicilia un piatto tradizionale, soprattutto nel Trapanese, a Pantelleria e a Lampedusa, dove ha acquistato tutti i tratti di una specialità. La preparazione è molto simile a quella tunisina, ma tanti piccoli dettagli conferiscono a questo Cuscus un sapore tutto mediterraneo. La lavorazione, squisitamente casalinga, parte naturalmente dalla semola di grano duro, macinata a grana grossa, che viene raccolta in una ciotola di terracotta, detta 'mafaradda', spruzzata di acqua salata e lavorata con la punta delle dita bagnate fino alla formazione di piccoli grumi: viene cioè 'incocciata', ridotta in cocci, grani. Si prosegue poi a lavorare la semola con le dita unte di olio, con movimenti circolari e regolari: se in Tunisia il condimento è co-

stituito solo da olio di oliva, in Sicilia si arricchisce spesso di prezzemolo, pepe, sale, cipolla, foglie di alloro, cannella e scorza di limone. I granelli vengono quindi stesi a seccare su un telo. Una volta asciutta, la semola viene cotta lungamente a vapore: per questa operazione è necessaria la 'cuscussiera', un recipiente dal fondo forato, tradizionalmente di terracotta, oggi più spesso in metallo. La caratteristica cuscussiera in terracotta va sovrapposta a una pentola di uguale diametro contenente acqua o brodo in ebollizione. Le due parti vengono sigillate tra loro con un impasto di acqua, sale e farina, che consenta di non disperdere il calore: è la 'cuddura'. Con gli avanzi di questo impasto si preparano le 'cuddureddè', anellini di pasta che vengono disposti sopra al Cuscus e cotti a vapore. A cottura ultimata, si ritrasferisce il tutto nella 'mafaradda', si bagna con brodo e si 'mette a dormiri' il Cuscus: si incoperchia, si avvolge la 'mafaradda' in una coperta di lana e si lascia riposare per almeno mezz'ora. Infine si condisce: tipico accompagnamento è il pesce, in particolare la 'ghiotta', un umido profumato di zafferano e ricco di legumi e verdure, ma il Cuscus può essere servito anche con un intingolo di carne. La versione dolce è invece arricchita con zucchero, cannella, frutta candita, mandorle e pistacchi

Fagiolo Badda di Polizzi

I fagioli di sant'Antonio

All'interno del Parco Naturale delle Madonie, in cima a un'altura, la cittadina di Polizzi, detta 'la Generosa' per la calda ospitalità offerta a Federico II, ha fatto dei fagioli una vera e propria specialità.

Coltivati negli orti familiari ormai da oltre due secoli, i fagioli vengono seminati per tradizione il giorno di sant'Antonio da Padova, il 13 giugno; solo nei terreni posti a bassa quota la semina avviene a fine luglio. Dopo circa due mesi può avere inizio la raccolta. Gli abitanti di Polizzi chiamano questo fagiolo Badda, 'palla', a causa della forma tondeggiante del seme. Si tratta di una varietà unica, caratterizzata da un aspetto bicolore, avorio macchiato di arancio rosato o di viola scuro: i primi vengono chiamati 'fasoli badda bianca', i secondi 'badda niura' o 'munachedda'. Una volta cotti, acquistano una consistenza cremosa ma compatta e un gusto sapido e ricco. Secchi o freschi, entrano a far parte di tante preparazioni tipiche del posto: tra le

più caratteristiche, il Cunigghiu, che con il coniglio non ha nulla a che vedere, ma che viene preparato con ventresca di tonno, baccalà, cardi, carciofi, sedano, cavolfiore, patate, olive, capperi, finocchietto, oltre, naturalmente, ai fagioli: un'abbondanza di sapori che compensa l'assenza della carne, originariamente prevista dalla ricetta, ma destinata alla mensa dei ricchi; e poi la Zuppa di Fasoli chi Finucchieddi, con cotenne di maiale e finocchio selvatico; infine, il Castrato con i Fagioli, Carni i Crastu chi Fasoli e le tagliatelle fatte in casa con i fagioli secchi, tipiche della festa di san Giuseppe.

Pietro Geraci – Contrada Cuca Mulini – 90028 Polizzi Generosa (PA)

Farsumagru

Una ricetta angioina

Il nome di questa ricca specialità siciliana parla da solo: sotto l'aspetto di una fetta di carne magra si cela un ripieno tutt'altro che magro. Si tratta, con ogni probabilità, di una ricetta risalente al tempo degli Angioini.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 8 persone: 800 g di fesa di vitello in una sola fetta allargata; 200 g di mortadella (o prosciutto) a fettine; 200 g di salsiccia fresca di maiale; 4 uova sode; 100 g di lardo (o pancetta) a fettine; 100 g di carne trita; pangrattato; 1 cipollotto; 1 uovo sbattuto; 1 spicchio d'aglio; 100 g di Caciocavallo piccante; 50 g di Pecorino grattugiato; prezzemolo; 80 g di piselli già lessati; concentrato di pomodoro; vino rosso; olio extravergine di oliva; strutto; sale; pepe.

Battere la fetta di fesa e allargarla a formare un rettangolo: la fetta deve essere regolare e priva di buchi o fessure. In una ciotola amalgamare la carne trita con il Pecorino grattugiato, una presa di pangrattato, l'uovo sbattuto, i piselli e la salsiccia sbriciolata; salare e pepare leggermente. Sopra la carne disporre la mortadella e al centro allineare le uova sode; coprire con le fette di lardo e, sopra, distribuire il Caciocavallo tagliato a bastoncini, una manciata di prezzemolo grossolanamente tritato, lo spicchio d'aglio e il cipollotto a fettine. Completare con la farcia di carne trita, arrotolare il polpettone e legarlo con filo bianco da cucina. Rosolare il Farsumagru in un tegame con qualche cucchiaio di olio e poco strutto, rigirandolo su tutti i lati perché prenda colore in modo uniforme; sfumare con un dito di vino e aggiungere il concentrato di pomodoro allungato con poca acqua. Lasciar cuocere a fuoco basso e a tegame coperto per circa un'ora e un quarto. Lasciar riposare il Farsumagru per qualche minuto prima di servirlo, tagliato a fette.

Fava Larga di Leonforte

La 'fava turca'

Chiamata anche 'fava turca', questa varietà di legume si coltiva nei territori dei comuni di Nissoria, Assoro e Calascibetta, oltre che, naturalmente, a Leonforte, in provincia di Enna, e nel capoluogo siciliano.

Qui, tra i Monti Erei, le Fave vengono seminate a novembre, in piccoli appezzamenti dove vengono coltivate con tecniche antiche e manuali. Se le Fave fresche sono pronte già alla fine di marzo, per i legumi da seccare la raccolta ha inizio a fine maggio: le piantine vengono lasciate ad asciugare nel campo, quindi sono trasportate sull'aia, dove vengono battute. Per separare le Fave dallo scarto (la furba), le piantine secche vengono sollevate in aria con il forcone: sarà il vento ad allontanare la parte più leggera dal seme. Le Fave secche sono pronte, da consumare o da conservare, a fine luglio. Nota da sempre, la Fava Larga di Leonforte ha nelle grandi dimensioni del seme – lo dice il nome stesso – la sua caratteristica più evidente: a questa si affiancano qualità di gusto, di dolcezza e di tenerezza. Innumerevoli gli usi che trovano nella cucina locale: fresche si utilizzano per preparare la Frittedda, piatto di fave cotte in tegame con pancetta, cipollette e olio di oliva; ancora, sono ottime crude, o accostate alle cipollette fresche, passate nel sale e servite con il Pecorino: è il classico 'stuzzichino', conosciuto come Favaiana e Cipuddetti. Secche, le Fave Larghe di Leonforte si gustano semplicemente cotte a fuoco lento in acqua aromatizzata con cardi selvatici, bietole, olive nere, sale e pepe: non è necessario porle in ammollo la sera prima, ma il riposo in acqua consente di abbreviare i tempi di cottura. Così lessate, profumate con finocchietto selvatico, schiacciate e condite con olio e pepe, le Fave si trasformano nel Maccu, piatto povero dif-

:so in tante varianti in regioni diverse. Anco-
, una sorta di 'polenta' è la Frascatula, prepara-
con fave, ceci e finocchietto.

Cooperativa COPRAS – Via Catania, 74 – 94013 Leonforte (EN) -Tel+39 0935 903209 – Tel +39 0935 904052

Ficodindia dell'Etna

Bianchi, Sanguigni, Cularussi, Muscareddi e Panitteri

Giunsero in Sicilia dall'America tropicale, le Indie di Colombo, portati dagli Spagnoli. I fichidindia sono parenti del cactus e hanno trovato sui terreni lavici ai piedi dell'Etna un habitat ideale. Si tratta

i piante molto resistenti, che crescono rapidamente, adattandosi a condizioni di aridità e di aldo intenso. Tuttavia è sul versante sudo entale dell'Etna che si ottengono i risultati mi liori: il Ficodindia dell'Etna DOP deve la sua articolare qualità proprio alle caratteristiche mbientali della zona.

le forti escursioni termiche diurne, il vento, umidità e l'esposizione al sole donano ai frutti a consistenza e la dolcezza che li contraddistinuono. Le varietà tutelate dalla DOP sono tre: la anguigna, dalla polpa rossa e succosa, la Sul arina, gialla di polpa, e la Muscaredda, la cui olpa bianca ha sapore più delicato.

a raccolta ha inizio a fine agosto e si protrae ino all'autunno, a seconda delle diverse tipo ogie: è una coltivazione che non richiede partiolari attenzioni, data la robustezza delle pian-
e. Queste, alte fino a 5 metri, hanno grandi foglie carnose, dette 'pale', che, sovrapponendosi l'una all'altra, creano la tipica forma ad albero; il verde delle 'pale' e il giallo intenso dei fiori, da cui nascono i frutti, ovali e spinosi, costituiscono un elemento inconfondibile del paesaggio etneo. Ricchissimo di semi, il Ficodindia dell'Etna si gusta fresco, al naturale: si apre tagliando le due estremità e incidendo la buccia con forchetta e coltello, per evitare di pungersi. Inoltre il frutto viene impiegato nella preparazione di particolari dolci, come la tipica Mustazzola di Ficudinndia, ma anhe di gelati, conserve e liquori

Organizzazione dei Produttori Consorzio Euroagrumi OP – Via C. Colombo, 124 – 95033 Biancavilla (CT) – Tel +39 095 688787 – Fax +39 095 688797 – www.euroagrumi.it – info@euroagrumi.it

Fiore Sicano

Un formaggio nato per caso

Come molte specialità casearie, il Fiore Sicano si dice sia nato per caso: interrotta per un imprevisto la lavorazione della 'tuma', un casaro tentò di recuperare la cagliata, apparentemente ormai inservibile, ponendola in piccoli canestri, dove la dimenticò per qualche tempo, vicino a un cesto di frutta. Quando si ricordò del suo 'esperimento', si accorse che le forme erano completamente ricoperte di muffa: incuriosito, provò ad assaggiare il formaggio e, trovandolo inaspettatamente buono, decise di ripetere il tentativo perfezionando le tecniche. Il racconto contiene un fondo di verità: la tecnica artigianale, ancora seguita sui Monti Sicani per produrre il Fiore, è del tutto particolare. Il risultato è l'unico formaggio molle a pasta cruda della tradizione siciliana. Il latte, intero e crudo, di mucche allevate localmente, viene fatto coagulare con caglio di capretto. La cagliata viene rotta in due riprese, poi separata dal siero e posta ad asciugare nelle forme rotonde. Stufate nel siero caldo, le forme vengono salate a secco e trasferite a stagionare: la maturazione, che può durare da 2 mesi a più di 2 anni, avviene in locali dalle spesse pareti di pietra calcarea, umidi e freschi, tali da consentire lo sviluppo delle muffe sulla superficie della crosta. La muffa conferisce alla crosta, sottile ed elastica, il tipico colore grigio-verde; morbida e omogenea, la pasta passa dal bianco alle tonalità paglierine dei formaggi più maturi. Le note di latte e di crema dominano nel profumo, mentre il sapore, burroso e acidulo, è definito da una lieve nota dolce.

Fragolina di Ribera

Dalle Alpi alla Sicilia

Le fragoline coltivate nell'Agrigentino, a Ribera, Sciacca, Caltabellotta e Menfi, sono, pare, un cimelio della prima guerra mondiale: sarebbero stati dei soldati siciliani a raccogliere sulle Alpi alcune piantine di fragoline selvatiche, che poi avrebbero seminato una volta ritornati nella loro terra natale. Certo è che le fragoline di bosco non crescono spontanee solo sulle Alpi, ma anche sui monti di

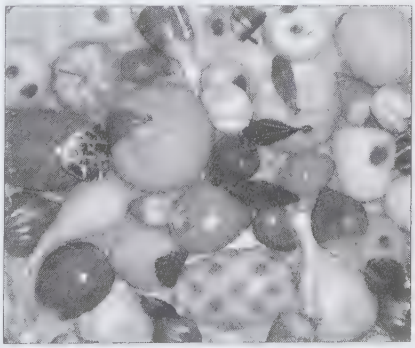
Sicilia, le Madonie, i Nebrodi e l'Etna; inoltre alcune coltivazioni di fragoline si trovano anche a Marsala. La Fragolina di Ribera cresce all'ombra di alberi da frutto, peschi e agrumi, protetta dal caldo e curata manualmente.
La raccolta ha inizio ai primi di aprile e si conclude ai primi di giugno. Piccole e rotonde, di colore rosso brillante, le Fragoline di Ribera sono profumatissime, dolci e aromatiche, ma sono anche molto delicate e facilmente deperibili: se acquistate fresche, vanno consumate entro di 2 giorni dalla raccolta. Si possono gustare al naturale, con la panna, con il gelato, con la crema o con lo yogurt. Per poterne conservare la bontà, le Fragoline di Ribera devono essere acquistate sotto forma di gelati, confetture, sciroppi e gelatine.

Luciano Aquè – Via Pirandello, 11 – 92016 Ribera (AG)

Frutti di Martorana

I capolavori delle suore

Già nell'antichità si preparavano dolci a base di mandorle e miele; furono gli Arabi a introdurre in Sicilia lo zucchero di canna, e con esso una piccola rivoluzione nell'arte della pasticceria. Sotto la dominazione araba si diffuse l'usanza di mescolare lo zucchero alle mandorle tritate e di profumare il tutto con acqua di fiori d'arancia e cannella: nacque così il marzapane, il cui nome è forse derivato dal vocabolo arabo *manthaban*, che indicava il vaso contenente la pasta di mandorle. La ricetta della Pasta Reale, altro nome con cui in Sicilia viene chiamato il marzapane, venne perfezionata presso i monasteri. Furono le suore del convento della Martorana, a Palermo, le prime a realizzare i frutti di pasta di mandorle, in occasione della festa di Ognissanti: utilizzando la gomma arabica come collante per le tinte vegetali, ottenute da rose, zafferano e pistacchi, creavano dolcetti che nella forma e nel colore riproducevano perfettamente ogni tipo di frutta. Accanto alla chiesa costruita nel 1143 da Giorgio di Antiochia, sotto il regno di Ruggero II, la nobildonna Eloisa Martorana fece erigere



il monastero che da lei prese il nome, nome che oggi è legato anche agli squisiti dolcetti. Regalo per i bambini nel giorno dell'Epifania, i frutti di marzapane conquistarono nel tempo altri spazi e altre forme, sempre destinati a celebrare le feste più sentite: a Pasqua si realizzavano, e si realizzano tuttora, i 'picureddi', le dolci pecorelle; e poi maialini rosa per san Sebastiano e cavalli o asinelli per sant'Antonio. Ancora oggi modellati manualmente, i Frutti di Martorana sono prodotti in tutta la Sicilia: morbidi e zuccherini, seguono l'antica ricetta, spesso arricchita da canditi, vaniglia, chiodi di garofano, cioccolato e altri aromi.

Lenticchia di Ustica

Le più piccole d'Italia

Fertili suoli di origine vulcanica, clima caldo e asciutto, venti salmastri e tanto tanto sole: l'isola di Ustica è l'ambiente ideale per le lenticchie. E qui si coltivano le più piccole lenticchie d'Italia. Ma non le meno gustose o le meno pregiate: di colore marrone scuro sfumato di bruno, sono saporite e morbidissime, tanto da non richiedere ammollo. Sono pronte dopo circa tre quarti d'ora di cottura: hanno una consistenza pastosa e un sapore definito, perfetti per l'abbinamento con verdure e erbe aromatiche mediterranee, come vuole la tradizione culinaria locale

A Ustica le lenticchie sono protagoniste di piatti semplici e poveri: la Zuppa di Lenticchie, arricchita con pomodorini e cipolle e aromatizzata con finocchietto selvatico, peperoncino e basilico fresco; la Pasta con le Lenticchie, preparata con gli spaghetti o con i tagliolini come nei Tagghiarini ca Fasola e chi Linticchi, arricchiti con fagioli e frattaglie di pollo. La bontà di questi piatti deriva in gran parte proprio dalla qualità della Lenticchia di Ustica, che a sua volta nasce non solo dalle caratteristiche delle varietà coltivate e dalla natura dell'isola, ma anche dalle tecniche colturali, antiche e pazienti, ancora oggi seguite: le piantine vengono curate manualmente, senza l'ausilio di concimi o diserbanti, e, una volta raccolte, vengono lasciate essiccare al sole di giugno direttamente sul campo. Vengono quindi raccolte in covoni e trasferite sull'aia per la smagliatura, operazione che viene oggi effettuata con un'apposita trebbia ma che fino a pochi anni fa era affidata agli asini: gli animali trascinavano pesanti pietre sopra le piantine in modo da batterle, mentre i contadini le lanciavano in aria con un forcone, per separare le lenticchie dalla paglia.

U'scarpuni – Via San Bartolomeo, 10 – 90010 Ustica (PA)

Limone Interdonato

L'invenzione del colonnello garibaldino

Giovanni Interdonato, colonnello garibaldino e sindaco di Nizza di Sicilia, dopo aver partecipato ai moti siciliani, ritiratosi a vita privata, si dedicò alla botanica e in particolare alla coltura degli agrumi.

Nel suo agrumeto in contrada Reitana di Alì Terme, il colonnello Interdonato nel 1875, innestando su una pianta di arancio amaro due semigemme di cedro e limone, creò un nuovo frutto dalle caratteristiche particolari: ibrido di un cedro e di un limone della varietà locale Ariddaru, il Limone Interdonato ha qualità derivate dall'uno e dall'altro. Di grandi dimensioni, ha buccia sottile e liscia, di colore giallo sfumato di verde alle estremità; la polpa, giallo oro, ha sapore meno acre e più dolce di quello di un comune limone; allo stesso modo la scorza, aromatica, non è affatto amara. Per questi suoi pregi il Limone Interdonato ha incontrato un gran successo, tanto che oggi la costiera ionica messinese ospita numerose piantagioni, in grado di donare delle autentiche primizie: il Limone Interdonato, infatti, matura già alla fine di settembre. Un tempo molto ricercato in Gran Bretagna, dove era apprezzato per la sua dolcezza come complemento al classico tè, questo limone trova oggi un suo spazio anche sui mercati nazionali: è ottimo fresco, affettato e spolverizzato di zucchero, oppure in versione salata, condito con olio e sale

Associazione Produttori Limone Interdonato – Via Umberto I, 229 – 98026 Nizza di Sicilia (ME)

Mafalda

Sesamo e grano duro

Sono i semi di sesamo a caratterizzare questo pane, tra i più diffusi dell'isola. La mollica è morbida; la crosta, dorata e croccante, è ricoperta, appunto, di semi di sesamo, che delimitano anche il profumo e il sapore del prodotto, mischiando il loro aroma alla fragranza di lievito e di grano. Per preparare la Mafalda si impasta la semola rimacinata di grano duro con acqua, sale, olio di oliva, malto e lievi

to di birra. Al termine della lievitazione, la pasta viene modellata a formare dei cilindri, che vengono poi ripiegati in modo da disegnare delle serpentine, oppure arrotolati a formare la tipica corona: questa viene rifinita con una serie di incisioni, che si aprono durante la cottura. Pennellate d'acqua e spolverizzate di semi di sesamo, le Mafalde lievitano ancora prima di essere infornate. La Mafalda è uno dei tanti pani aromatizzati al sesamo, ingrediente particolarmente diffuso nella cucina siciliana, probabilmente derivato dalla gastronomia araba: le lievi note di frutta secca tostata, con cui questi semi profumano il pane, lo rendono adatto ad accompagnare saporiti piatti di pesce, crostacei, ma anche perfetto in abbinamento a salumi e formaggi stagionati locali.

Panificio Ingrassia – Via Dante Alighieri, 42 – 91011 Palermo – Tel +39 091 584092

Maiorchino

Il Pecorino con cui si gioca a ruzzola

Santa Lucia del Mela, Novara di Sicilia, Basicò, Tripi, Mazzarrà Sant'Andrea, Fondachelli, Montalbano di Elicona: questi sono i comuni, tutti situati sul versante settentrionale dei Monti Peloritani, dove si produce il Maiorchino. Una tradizione che ebbe inizio, pare, intorno al Seicento, e talmente radicata che ancora oggi, a Carnevale, in molti di questi paesi si gioca alla 'ruzzola': come in altre località italiane, i formaggi vengono fatti rotolare dai pendii lungo le strade. Una tradizione che affonda le proprie radici in una vocazione alla pastorizia ancora più antica: pecore e capre sono ancora oggi alimentate nei ricchi pascoli offerti da queste vallate. Il Maiorchino è un prodotto primaverile, lavorato da febbraio a fine giugno. La materia prima è il latte, crudo e intero, di pecora, mescolato, in proporzioni variabili, a latte di capra: appena munto, il latte viene raccolto nella 'quarara', un calderone di rame stagnato, e fatto coagulare con l'aggiunta di caglio di agnello in pasta. La cagliata viene rotta con la 'brocca', il bastone di legno, lasciata depositare nel siero, quindi raccolta con le mani e posta nella fascera, la 'garba': qui la pasta viene forata con il 'minaccino', un'asticciola di metallo, quindi pressata e nuovamente e ripetutamente forata se necessario. Lasciate sgocciolare per un giorno, le forme di Maiorchino vengono estratte dalle fascere e trasferite su ripiani di noce, dove subiscono la salagione a secco, procedimento che si protrae per circa un mese. La stagionatura avviene negli 'nterrati', locali freschi, umidi e ventilati scavati nella pietra, e ha una durata media di 6-8 mesi. Il Maiorchino si presenta in grandi

forme cilindriche del peso di 10-18 kg ciascuna: è tra i più grandi pecorini d'Italia, eccezionale per dimensioni oltre che per qualità e per la particolarissima tecnica della foratura utilizzata nella produzione. La crosta ha colore giallo ambrato, che sfuma al marrone con l'avanzare della maturazione: anche la pasta, compatta e consistente, passa da un colore bianco al paglierino. Il sapore del Maiorchino da delicato si fa piccante e si arricchisce di aromi erbacei e fruttati, complessi e persistenti.

Mario Mirabile – Contrada Fanuso – 98046 Santa Lucia della Mela (ME)

Malvasia delle Lipari

Esportata in tutto il mondo

"La malva sia": questa la preghiera che, secondo la leggenda, un contadino isolano rivolse al Signore per salvarsi dal malvagio governatore arabo che voleva ispezionare il carico del malcapitato; questi recava sotto il mantello un'anfora colma di vino dolce, ma la sua preghiera fu esaudita, e il vino, tabù per i musulmani, fu mutato in succo di malva. Il tiranno assaggiò il contenuto della brocca e, disgustato, lasciò libero il contadino. Le uve Malvasia furono probabilmente introdotte nelle isole Lipari dai Greci, anche se alcuni studiosi sostengono che sarebbero stati i veneziani a portare nelle isole il vitigno, fuggendo dai Turchi. Certo è che già nell'Ottocento la Malvasia delle Lipari era un vino esportato in tutta Europa, apprezzato, allora come oggi, per le sue qualità. La Malvasia delle Lipari DOC viene prodotta nelle versioni Naturale, Passito e Liquoroso, sempre a partire da uve Malvasia, completate da una piccola percentuale di Corinto nero: è questo vitigno a donare le sfumature rosate che conferiscono una ricchezza cromatica unica al colore dorato del vino. La Malvasia Naturale, ottenuta da uve fresche, è un vino aromatico, dolce e delicato

La tipologia Passito, la più diffusa, si ricava da uve lasciate appassire sulla pianta oppure sui graticci: invecchiato per almeno 9 mesi, questo vino può sopportare anche 10 anni di affinamento; ha un colore brillante, carico di riflessi ambrati, un profumo ampio e persistente di fiori, di frutta e di erbe, un sapore caldo e dolce, pieno e aromatico

La versione Liquoroso, ormai rara, raggiunge un grado alcolico del 20%

Barone di Villagrande – Via del Bosco, 25 95010 Milo (CT) – Tel +39 095 7082175 – Fax +39 095 7894307 – www.villagrande.it – info @villagrande.it

Mandorle di Noto

La regina della pasticceria

Sulle colline di Noto, presso la costa siracusana, i mandorli fioriscono tra gennaio e febbraio: la distesa di fiori bianchi adorna il paesaggio, in attesa dell'ancora lontano momento della raccolta, che avviene tra luglio e agosto. In questo periodo i colori cambiano, le colline sono punteggiate dal verde delle chiome dei mandorli. Ed è battendo queste chiome con le lunghe canne che i contadini fanno cadere i frutti maturi sui grandi teli distesi a terra. In seguito, le mandorle vengono private del mallo con una apposita macchina detta 'smaltatrice'. Dopo un periodo di asciugatura distese sulle aie, vengono sgusciate e poi tostate. Tre le varietà coltivate: la Romana, considerata la migliore, ha colore bianco rosato e sapore netto e aromatico, ma è poco richiesta perché di forma irregolare; la Pizzuta d'Avola, bella all'aspetto e saporita al palato, è la più usata per le specialità della pasticceria locale, per la sua eleganza oltre che per il suo sapore; la Fascionello, regolare nella forma come la Pizzuta, ha sapore intenso e deciso. Sono tutte cultivar antiche, caratterizzate da un guscio spesso che mantiene intatta la fragranza e il gusto dei semi. Tanti i dolci regionali che le vedono protagoniste, dalla Pasta Reale ai Frutti di Martorana, dal latte di mandorle ai torroni, fino ai Mustazzuoli e alle granite: a Noto con le mandorle si preparano le famose Conchiglie, 'cappesante' di pasta reale ripiene di marmellata di cedro.

Consorzio Produttori Mandorla di Noto – Via XX settembre, 119 – 96017 Noto (SR)

Manna delle Madonie

Dalla resina dei frassini

Non solo nel deserto: la manna cade anche in Sicilia. La *Bibbia* racconta che, durante l'esodo degli Ebrei dall'Egitto, la manna cadde per volontà del Signore a sfamare il popolo errante nel Sinai: "ed ecco sulla superficie del deserto c'era una cosa minuta e granulosa, minuta come è la brina sulla terra. Gli Israeliti la videro e si dissero l'un l'altro 'man hu?' – che cos'è? – perché non sapevano co-

sa fosse [...] era simile al seme del coriandolo e bianca; aveva il sapore di una focaccia con miele" (*Esodo*, 16, 14-15; 31-32). Si ritiene che questo cibo miracoloso provenisse da un lichene, trasportato dal vento nel deserto. La Manna delle Madonie è molto diversa, ma ugualmente dolce. Il nome è arrivato in Sicilia probabilmente attraverso la cultura araba. Scriveva Avicenna intorno all'anno Mille: "Cos'è la manna? È qualsivoglia rugiada che cade sopra pietre e alberi e sia dolce, e coaguli come miele, si essicchi come gomma". Sono i frassini a produrre la manna per i siciliani: i boschi si estendono sulle pendici del Pizzo Carbonara, nel Parco delle Madonie, nei comuni di Castelbuono e di Pollina. La corteccia viene incisa in estate, in modo che dai tronchi goccioli una sostanza resinosa, dal colore delicatamente azzurro, a formare, rapprendendosi sotto il sole, delle stalattiti biancastre, che vengono poi raschiate: ma la manna migliore è considerata quella che cola a terra, la manna 'in sorte', raccolta su grandi foglie di ficodindia.
Leggera, dolcissima ma priva di aromi particolari, la Manna delle Madonie rappresenta un dolcificante naturale dalle proprietà curative riconosciute da secoli. Trasformata in mannite per l'industria cosmetica e farmaceutica, viene usata anche allo stato naturale: la manna pura trova spazio in erboristeria e in pasticceria, ingrediente di dolci e gelati.

Manna delle Madonie – Via A. Ventimiglia, 43 – 90013 Castelbuono (PA) – Tel +39 0921 679030 – www.mannadellemadonie.com

Marsala

Il vino di Rubens

Si dice che già nel Seicento il vino di Marsala fosse presente ad Anversa, nelle cantine del pittore Rubens. Di certo, nella seconda metà del Settecento i fratelli Woodhouse, mercanti inglesi, trovarono che il vino prodotto a Marsala aveva le giuste caratteristiche per essere apprezzato nella loro patria. Perché si conservasse meglio durante il viaggio, unirono acquavite al vino nelle botti. Così 'ritoccato', il Marsala ebbe un grande successo in Inghilterra, tanto che l'esportazione dal porto di Trapani andava continuamente crescendo. A dar notevole impulso alla produzione e al commercio del vino fu, nella prima parte dell'Ottocento, Vincenzo Florio, armatore e imprenditore che applicò alla lavorazione del Marsala tecniche innovative. Ancora oggi il Marsala DOC è famoso e apprezzato in tutto il mondo. Non esiste però un solo Marsala, ma tanti tipi diversi, ottenuti da vari vini locali, cui vengono aggiunti alcol etilico, acquavite, mosto cotto o mosto concen-

trato. Tutti, però, provenienti dalla vinificazione di uve coltivate nella zona di produzione, che comprende quasi interamente la provincia di Trapani. Grillo, Catarratto, Catarratto bianco comune, Catarratto bianco lucido, Pignatello, Calabrese, Nerello Mascalese, Damaschino, Inzolia, Nero d'Avola sono i vitigni più utilizzati. Inoltre, a seconda della durata dell'invecchiamento, i Marsala possono riportare diverse menzioni: il Marsala Fine, il più giovane, invecchia per almeno un anno; il Superiore è affinato per almeno 2 anni e il Superiore Riserva per non meno di 4 anni. A queste varietà si aggiungono l'Ambra, che deve contenere almeno l'1% di mosto cotto, e il Vergine Soleras, privo di mosto, invecchiato per almeno 5 anni in botti di legno secondo il metodo spagnolo utilizzato per lo Jerez; di questo tipo è il Vergine Soleras Stravecchio, o Vergine Soleras Riserva, il più pregiato, affinato per almeno 10 anni.

Ancora una classificazione identifica il Marsala in base al colore: oro, ambra e rubino. E non è tutto: il contenuto zuccherino distingue i Marsala nei tipi Secco, Semisecco e Dolce. In generale, il Marsala può essere definito come un vino liquoroso dalla complessità cromatica e olfattiva che si rispecchia in un sapore sempre caldo, morbido e avvolgente.

Consorzio per la Tutela del Vino Marsala – Via Curatolo, 32 – 91025 Marsala (TP) – Tel +39 0923 953255 – www.consorziovinomarsala.it

Masculina da Magghia

Un pesce di primavera

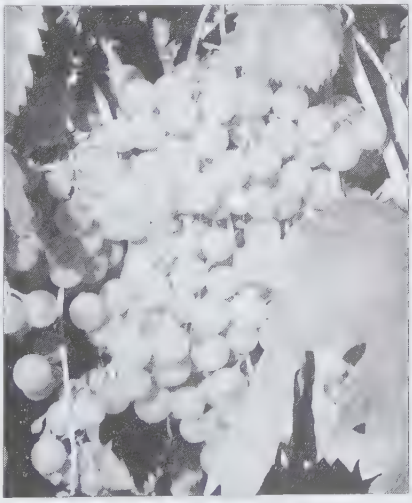
Nel golfo di Catania le acciughe, chiamate in dialetto *masculini* o *anciuvazzu*, si pescano ancora con i metodi tradizionali, un tempo tipici di tutto il Mediterraneo, gli stessi da sempre: "[...] come pesci, che i pescatori hanno tratto fuori dal mare schiumoso in un seno del lido con una rete dai molti buchi: e là stanno tutti riversi sulla sabbia, anelando l'onda del mare". Omero, *Odissea* (XXII, 384-387). Nelle acque tra Capomulini e Capo Santa Croce, nel comune di Augusta, i pescatori nelle notti di primavera calano a mare le 'tratte', le reti menaidi, lunghe circa 300 metri. Le teste delle acciughe restano imprigionate nelle maglie da qui il nome di 'magghia' dato ai pesci. Questo sistema causa il dissanguamento del pesce, che acquista così un sapore migliore. Destinata al consumo locale, la Masculina da Magghia si trova fresca solo sul mercato del pesce di Catania, ma nei ristoranti è possibile gustarla sotto sale o sott'olio.

Cooperativa del Golfo – Via Santa Sofia, 55 – 95123 Catania – cooperativadelgolfo@tin.it

Moscato di Pantelleria

Il vino che nasce all'ombra

Secondo alcuni, l'uva Zibibbo, il Moscato d'Alessandria, sarebbe già stata coltivata nell'isola di Pantelleria da una popolazione autoctona, prima ancora dell'arrivo dei coloni fenici e greci. Secondo altri, il vitigno sarebbe stato portato sull'isola proprio dai Fenici, che ne avrebbero ricavato un nettare da destinare ai riti misterici. Una terza ipotesi vuole che lo Zibibbo sia stato piantato per la prima volta a Pantelleria dagli Arabi, nella cui lingua *zibib* significa 'uva'. Oggi nell'isola di Pantelleria, in un angolo sospeso tra due continenti, in una terra calda e assolata, dove rare sono le piogge e dove la temperatura estiva arriva a superare i 40 °C, lo Zibibbo genera un vino dai colori e dagli aromi speciali. Le viti crescono sulle terrazze ricavate nel terreno vulcanico, ciascuna adagiata in una piccola conca, così da resistere al vento di mare e ai cocenti raggi del sole



I bassi alberelli, privi di paletti e spalliere, fanno ombra con la propria chioma alle radici, mentre i frutti maturano al calore della terra. Un sistema antichissimo, di origine greca, diffuso in tante aree mediterranee. Dalle uve giunte a completa maturazione si ricava il Moscato di Pantelleria DOC; prodotto anche nelle versioni Spumante e Liquoroso, è un vino elegante, dallo splendido colore dorato impreziosito da riflessi ambrati; il suo profumo è intenso, aromatico, fragrante di uva Moscato. Il sapore è dolce, morbido, persistente e decisamente fruttato. Per ottenere il Passito di Pantelleria DOC, invece, l'uva viene lasciata appassire per alcuni giorni direttamente sulla pianta oppure sulle rocce esposte al sole o sugli appositi graticci. Vino da meditazione, il Passito di Pantelleria ha un brillante colore ambrato, un profumo ampio e delicato, ricco di note concentrate di Moscato, di frutta secca e di vaniglia; il suo gusto è dolce, aromatico e morbido.

Cooperativa Nuova Agricoltura – Via Napoli, 22 - 91017 Pantelleria (TP)

Nero d'Avola

Il più celebre vitigno dell'isola

Vini rossi e corposi, dal colore rubino intenso, dal profumo intensamente fruttato e floreale, dal sapore avvolgente, morbido, complesso e vellutato, dal particolare fondo di note di cioccolato e di liquirizia.

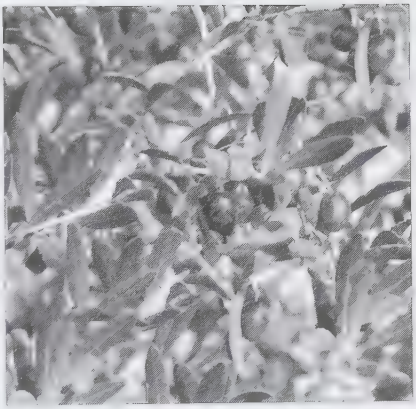
All'interno della produzione tutelata dall'Indicazione Geografica Tipica Sicilia spiccano i vini derivati dalle uve Nero d'Avola: questo è il vitigno a bacca rossa più coltivato nella regione, parte dell'uvaggio di dieci vini DOC siciliani. Un vitigno che concentra nei suoi frutti il calore dell'isola, trasferendo nei vini che da esso nascono la solare vitalità di queste terre. Proprio per questo carattere oggi il Nero d'Avola è tanto ricercato in tutta Italia. Tuttavia, solo recente è la rivalutazione di una produzione per tanto tempo sottovalutata: considerato già nell'Ottocento vino da taglio e, come tale, richiesto anche sul mercato francese, il vino rosso derivato da uve Nero d'Avola proveniva principalmente dal territorio di Siracusa, e in particolare da Pachino. La valorizzazione di questo vitigno ha avuto inizio a partire dagli anni Settanta: la sperimentazione e la promozione hanno a avuto un tale successo che oggi il Nero d'Avola ha raggiunto livelli di qualità eccellenti e una fama nazionale del tutto meritata.

Olio Extravergine di Oliva Monte Etna

L'olio del vulcano

Sulle pendici dell'Etna, grazie al terreno lavico e ai caratteri del clima, influenzato dall'altitudine e dagli influssi mediterranei, si sono sviluppate varietà di ulivo particolari e uniche come la Nocellara Etnea: dalle olive prodotte da queste piante si ricava un olio che all'analisi chimica e organolettica si rivela diverso da quello prodotto in zone anche vicine. Una diversità che appare significativa soprattutto per

quanto riguarda la composizione in acidi grassi iberi. Il territorio riconosciuto dalla DOP Olio Extravergine di Oliva Monte Etna si estende ll'interno delle province di Catania, Enna e Messina, sui versanti settentrionale, occiden ale e meridionale del vulcano. In queste terre 'olivicoltura è presente da secoli, introdotta, co me nel resto dell'isola, dai Fenici e dai Greci. Ol re alla Nocellara Etnea, presente per almeno il 55%, le varietà di oliva che concorrono alla pro duzione di quest'olio sono la Moresca, la Ton da Iblea, l'Ogliarola Messinese, la Biancolilla, la Brandofino e l'Olivo di Castiglione. L'extraver gine derivato dalla spremitura di queste olive ha colore giallo dorato con riflessi verdi, profumo leggermente fruttato e sapore anch'esso fruttato delicatamente amarognolo e piccante.



APO – Associazione Produttori Olivicoli Olio Extravergine di Oliva Monte Etna – Via A. di San Giuliano 349 – 95124 Catania – www.apocatania.it

Olio Extravergine di Oliva Monti Iblei

Otto varietà diverse

Un'unica DOP divisa in otto menzioni geografiche. La zona di produzione di questo extravergine, compresa tra le province di Ragusa, Siracusa e Catania, coincide con l'area dei Monti Iblei. Un ampio territorio, dove gli uliveti si estendono su terreni prevalentemente calcarei, situati ad altitudini diverse e accostati a diverse colture: carrube, viti, orraggi, mandorli, agrumi, in un susseguirsi di colori e di paesaggi differenti.

L'Olio Extravergine di Oliva Monti Iblei DOP che riporta in etichetta le denominazioni Monte Lauro, Val d'Anapo, Gulfi e Calatino, è ottenuto prevalentemente da olive della varietà Tonda Iblea; il Monti Iblei Val Tellaro, come il

Frigintini e il Valle dell'Irminio, prevede un utilizzo prevalente della cultivar Moresca; infine il Trigona-Pancali si ricava per il 60% dall'oliva Nocellara Etnea. In generale, l'Olio Extravergine di Oliva Monti Iblei DOP è un olio dalla bassa acidità, caratterizzato da un acceso colore verde, da un profumo fruttato ed erbaceo, più o meno intenso, e da un sapore a sua volta fruttato e venato da note piccanti. Per le sue qualità, è ideale per condire a crudo verdure, carni, pesci e legumi.

Consorzio di Tutela dell'Olio Extravergine di Oliva Monti Iblei – Viale del Fante, 2 – 97100 Ragusa – Tel +39 0932 247560 – www.montiblei.com – segreteria@montiblei.com

Olio Extravergine di Oliva Val di Mazara

L'olio di Palermo

Nel Medioevo la Sicilia venne divisa in tre distretti: il più grande di questi, chiamato val di Mazara, coincideva con la parte occidentale dell'isola. Parte di questo territorio, comprendente l'intera

provincia di Palermo e alcuni comuni di quella di Agrigento, è oggi l'area di produzione dell'Olio Extravergine di Oliva Val di Mazara DOP. In questa zona, dal terreno asciutto ma non secco e dal clima decisamente mediterraneo, l'ulivo ha costituito per secoli una risorsa economica importante.

Negli uliveti prevalgono oggi le varietà Biancolilla, Nocellara del Belice e Cerasuola, che devono essere presenti per almeno il 90% nel Val di Mazara, completate da altre varietà locali. Dalla loro spremitura si ricava un olio armonico ed equilibrato, dall'intenso colore giallo dorato sfumato di verde: note di mandorla posso-

no arricchirne il profumo, fruttato come il gusto, vellutato e definito da un retrogusto dolce. Aromatico e saporito, l'Olio Extravergine di Oliva Val di Mazara DOP è adatto a piatti di carattere, dal pesce alle verdure di campo, dalle zuppe di legumi ai primi asciutti

Consorzio di Tutela e Valorizzazione dell'Olio Extravergine di Oliva DOP Val di Mazara – Via Notarbartolo, 35 – 90100 Palermo – Tel +39 091 309978 – Fax +39 091 7300811 – Tel +39 348 6402711– www.dopvaldimazara.it – info@dopvaldimazara.it

Olio Extravergine di Oliva Val Demone

Dalla valle dei boschi

Per i latini era la *vallis nemorum*, la 'valle dei boschi', verde e fresca. Dal Medioevo fino all'Ottocento la val Demone costituì il distretto amministrativo della Sicilia nordorientale, lungo le coste del Tirreno e dello Ionio, spingendosi all'interno fino all'Etna: questo territorio, coincidente in linea di massima con la provincia di Messina, ospita oggi gli uliveti destinati alla produzione dell'Olio Extravergine di Oliva Val Demone DOP

Erede di una tradizione olearia antica, testimoniata da numerosi frantoi cinquecenteschi, quest'olio è ottenuto dalla spremitura di olive appartenenti alle varietà Minuta, Santagatese e Ogliarola Messinese: queste devono essere presenti per almeno il 70%, insieme ad altre tipologie locali.

Si tratta di cultivar tipiche di un territorio collinare direttamente influenzato dal mare: acqua abbondante, terreni fertili e clima mediterraneo donano alle olive qui raccolte qualità che vengono trasmesse all'extravergine da esse ricavato. Un olio limpido, solo lievemente velato, dal colore verde sfumato di giallo e dal profumo fruttato e ricco di sentori di erbe, di foglie e di fiori; dolce il sapore, definito dal gusto delle olive fresche, dalle note amarognole e da ricordi di pomodori e cardi

Così ricco di aromi mediterranei, l'Olio Extravergine di Oliva Val Demone DOP si sposa perfettamente ai piatti della cucina tipica locale, come la Caponata

APOM Associazione Produttori Olivicoli Messinesi – Via del Vespro 6 Is. 290 – 98100 Messina – Tel. +39 090 671397 – Fax +39 090 671397 – www.apom.it – info@apom.it

Olio Extravergine di Oliva Valle del Belice

Si produceva già prima di Cristo

Tra le rovine dell'antica città di Selinunte, fondata nel VII secolo a.C. da coloni greci provenienti da Megera Iblea, si sono ritrovati i resti di macine per la frangitura delle olive databili al V secolo a.C., questi reperti sono testimonianza della profondità storica della produzione dell'olio nella zona della valle del Belice. Il marchio DOP identifica oggi l'olio di queste terre, situate all'interno di sei comuni in provincia di Trapani. Qui, i terreni fertili e le condizioni climatiche favorevoli hanno contribuito allo sviluppo di una qualità di oliva tanto pregiata da essere considerata anche tra le migliori qualità da tavola: la Nocellara del Belice, che dona un carattere di grande intensità all'Olio Extravergine di Oliva Valle del Belice DOP. Presente per almeno il 70%, questa oliva è accompagnata da altre varietà coltivate localmente. Il verde carico del colore è sfumato di tonalità dorate; la fragranza fruttata dell'oliva spicca nel profumo e accompagna un sapore a sua volta fruttato, leggermente piccante e amarognolo.

Associazione 'Cultori della Nocellara del Belice' – Via U. Bassi, 12 – 91022 Castelvetrano (TP)

Olio Extravergine di Oliva Valli Trapanesi

L'olio degli spagnoli

Cerasuola e Nocellara del Belice sono le varietà di oliva protagoniste della produzione di Olio Extravergine di Oliva Valli Trapanesi DOP, presenti per almeno l'80% e completate da altre varietà coltivate negli uliveti locali: i terreni riconosciuti dalla Denominazione di Origine Protetta, alluvionali o argillosi, si estendono in diversi comuni in provincia di Trapani. Gran parte degli uliveti qui coltivati fu impiantata dagli spagnoli, che già apprezzavano l'olio trapanese. Questo extravergine mostra alla vista un colore verde brillante dai riflessi dorati; all'olfatto sprigiona sentori fruttati ed erbacei; al gusto rivela un sapore dalle leggere note piccanti e amarognole. Intenso e deciso, è ideale, crudo, per condire piatti di carne e di pesce alla brace, minestre e zuppe di verdura; inoltre è ottimo in cottura per insaporire soffritti e per preparare la più classica delle salse di pomodoro

Comitato Promotore Olio delle Valli Trapanesi – c/o Apot – Via Trentanove, 36 – 91100 Trapani

Oliva Nocellara del Belice

Da olio e da mensa

Le olive coltivate nella valle del Belice, in provincia di Trapani, sono soltanto in parte destinate alla produzione dell'olio. Al momento della raccolta, effettuata a mano, i frutti vengono selezionati in base alla qualità e al calibro: le migliori diventano olive da tavola. La Denominazione di Origine Protetta tutela le olive della varietà Nocellara del Belice provenienti dagli uliveti dei comuni di Castelvetrano, Campobello di Mazara e Partanna. Le olive vengono pulite, quindi lavorate in modo che, persa ogni traccia di amaro, acquistino il tipico sapore rotondo e fruttato. In genere conservate

in salamoia naturale, subiscono trattamenti diversi a seconda che siano verdi oppure nere: nel primo caso possono essere snocciolate, schiacciate, affettate o condite; nel secondo possono essere disidratate, infornate, conciate con aceto. L'Oliva Nocellara del Belice DOP, di forma regolare e di grande pezzatura, ha un colore verde brillante oppure, una volta matura, rosso vinoso. In bocca ha una consistenza carnosa, soda e croccante e un sapore dolce e pieno.

Consorzio Promotore dell'Oliva Nocellara del Belice - Via IV novembre, 11 – 91022 Castelvetrano (TP)

Pane Nero di Castelvetrano

Con il grano marzuolo

A Castelvetrano, nella valle del Belice, c'è ancora chi fa il pane come una volta. L'impasto unisce alla farina di grano duro di Sicilia una farina derivata da una varietà di frumento autoctona, la tumminia, o grano

marzuolo perché si semina a marzo, dal colore scuro; le due farine devono essere integrali e lavorate con macine di pietra. Gli altri ingredienti sono acqua, sale e lievito madre, chiamato 'lu crescenti'. Sono le farine utilizzate a donare a questo pane il caratteristico colore bruno. La tumminia è oggi molto rara: dopo un periodo di quasi totale oblio, alcuni produttori hanno riscoperto le qualità di questo cereale rilanciandone l'uso. Dopo una prima lievitazione, l'impasto viene modellato in pagnotte rotonde, le 'vastedde', che devono riposare ancora a lungo prima della cottura: questa avviene nei tipici forni in pietra, alimentati con rami di ulivo secchi che esaltano l'aroma naturale delle farine. I pani, del peso di

circa 1 kg ciascuno, presentano una dura crosta scura, a volte spolverizzata di semi di sesamo: la mollica, color del grano, è morbida e fragrante: il profumo del Pane Nero di Castelvetrano è inconfondibile, dolce e tostato, ricco di note di malto, di mandorle, di grano e di lievito sfumate dall'aroma del legno di ulivo. A Castelvetrano è usanza tagliare a metà le pagnotte appena tolte dal forno e condirle con olio extravergine locale, sale, basilico, pomodori freschi, e ancora formaggio Primo Sale, acciughe o sarde e origano.

Tommaso Rizzo – Via Garibaldi, 85 – 91022 Castelvetrano (TP)

Pasta alla Norma

Il capolavoro di Catania

Vincenzo Bellini è di certo tra i più illustri figli della città di Catania, e *Norma* è di certo l'opera più nota del maestro. Si racconta che un altro illustre catanese, Nino Martoglio, grande commediografo, un giorno, assaggiò un piatto di pasta condita con pomodoro, melanzane fritte, basilico e ricotta: la ricetta, ancora anonima, lo colpì tanto da indurlo a esclamare: "Ma questa è Norma!", una pietanza perfetta come il capolavoro di Bellini. E così, secondo la tradizione, il piatto fu battezzato: Catania dedica i suoi sapori, i suoi colori e i suoi profumi alla musica di Bellini.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 350 g di spaghetti (o altro formato di pasta secca); 2 melanzane lunghe; 500 g di pomodori maturi; 1 ciuffo di basilico; 1 spicchio di aglio; olio extravergine di oliva; ricotta salata; sale; pepe.

Lavare e affettare sottilmente le melanzane, raccoglierle nel colapasta, cospargerle di sale grosso e lasciarle spurgare per circa un'ora. Nel frattempo sbollentare rapidamente i pomodori, sbucciarli, privarli dei semi e ridurli a tocchetti. Far imbiondire lo spicchio d'aglio schiacciato in un tegame con qualche cucchiaio di olio di oliva, quindi unire i pomodori e le foglioline di basilico; regolare di sale e pepe e lasciar restringere la salsa su fuoco basso: occorreranno circa 20 minuti. Sciacquare le melanzane sotto l'acqua corrente, tamponarle con carta assorbente da cucina e friggerle in una padella con abbondante olio caldo, sgocciolarle, passarle su un foglio di carta assorbente e salarle leggermente. Porre sul fuoco una capace pentola con abbondante acqua, salarla al bollore e versare gli spaghetti; scolarli al dente, quindi trasferirli in un piatto da portata, condirli con il sugo di pomodoro, completare con le melanzane fritte e con una generosa grattugiata di ricotta. Servire subito.

Pecorino Siciliano

Il formaggio che viene da tutta l'isola

Riconosciuto già nell'antichità romana come un formaggio di qualità, il Pecorino prodotto in Sicilia proviene dal latte intero di pecore allevate nell'isola. E tutta l'isola è riconosciuta come territorio idoneo alla lavorazione del Pecorino Siciliano DOP: le zone in cui il formaggio viene prodotto in maggiore quantità sono quelle di Agrigento, Caltanissetta, Enna e Trapani. Al latte viene aggiunto il caglio di agnello; la cagliata viene rotta in grani e scaldata con acqua calda. La massa viene estratta e pressata con le mani nelle 'fascedde', i canestri di giunco. La salagione avviene in genere a secco, ma i formaggi molto asciutti possono subire un trattamento in salamoia. La stagionatura deve avere una durata di almeno 4 mesi in questo periodo si esegue una seconda salatura, dopo almeno 10 giorni, e talvolta una terza, dopo 2 mesi. Inoltre, le forme vengono più volte girate e in alcuni casi unte di olio. Le grosse forme cilindriche del Pecorino Siciliano DOP sono ricoperte da una crosta giallastra, solcata dai segni impressi dal canestro; al taglio rivela una pasta soda, di colore bianco o paglierino, lievemente occhiata: la tradizione vuole che alcuni caci siano arricchiti con grani di pepe nero. Il profumo è ampio e speziato, il sapore è definito e intenso, più piccante nei caci stagionati: questi, dalla pasta più scura e compatta, sono ottimi formaggi da grattugia.

Consorzio per la Tutela del Pecorino Siciliano – Via Principe di Belmonte, 55 – 90139 Palermo

Pesca Tabacchiera

Piccola, schiacciata e dolcissima

La frutticoltura nella zona dell'Etna è piuttosto recente: secoli di latifondo hanno impedito uno sfruttamento intensivo e specializzato di queste fertili terre vulcaniche. Solo dopo la riforma agraria, negli anni Cinquanta, il nuovo regime fondiario ha consentito un utilizzo più razionale dei terreni: si sono così diffuse le prime coltivazioni arboree, tra cui quella del pesco. Oggi nelle valli del Simeto e del-

l'Alcantara la produzione di pesche è varia e abbondante: frutti a pasta bianca o gialla, tipologie precoci e tardive. Del tutto particolare è la Pesca Tabacchiera, che, presente a livello familiare anche in alcune regioni del Nord Italia, ha trovato qui un ambiente ideale per le caratteristiche climatiche della zona. Il tratto caratteristico di questo frutto è la forma, simile appunto a quella di una tabacchiera: piuttosto piccola, schiacciata al centro, questa varietà, a pasta bianca e morbida, ha profumo ampio e intenso e sapore dolcissimo. Viene prodotta in quantità limitate soprattutto perché facilmente soggetta a parassiti e malattie; le sue qualità, tuttavia, giustificano il tentativo in atto di potenziarne la coltivazione.

La Persicata - Contrada Rustica La Persicata – S.P. Moio-Roccella - 98030 Moio Alcantara (ME)

Pesca Tardiva di Leonforte

Le pesche nel sacchetto

Chiamata anche Pesca Settembrina, matura tardi, come dice il nome stesso, tra settembre e novembre. A Leonforte, come anche ad Assoro, a Nissoria, a Calascibetta e a Enna, le pesche vengono coltivate con sistemi assolutamente naturali e con attenzioni uniche: in giugno i frutti, quando sono ancora verdi, vengono avvolti, uno a uno, in sacchetti di carta pergamenata che li riparano dagli attacchi dei parassiti e dalla violenza del vento. Così protette, le pesche possono restare sui rami fino alla completa maturazione; inoltre questa particolare tecnica consente di evitare l'utilizzo di antiparassitari di qualsiasi genere. La produzione non è abbondante, i territori adibiti a questa coltura sono pochi, e le pesche coltivate appartengono a storiche varietà locali. Il sacchetto di carta pergamenata tiene in parte lontani i raggi del sole, così la buccia non si riveste di sgargianti colori, ma mantiene una tonalità gialla, talvolta lievemente venata di rosso. L'aspetto delle Pesche Tardive non colpisce di certo: sono piccole e poco appariscenti. Al contrario, il profumo è intenso e particolare, come intenso è il gusto della polpa, compatta e di colore giallo. Il sapore delle Pesche Tardive di Leonforte – dolcissime, zuccherine e fragranti – è così concentrato che può ricordare il profumo della frutta candita

Consorzio per la Tutela della Pesca di Leonforte – Via Cavallotti, 6 – 94013 Leonforte (EN)

Piacentinu Ennese

Il formaggio che piange

Un formaggio che piace o un formaggio che piange, che ha la lacrima: queste sono due tra le possibili spiegazioni del nome 'piacentinu'. Ma più del nome, è l'aggiunta di aromi a caratterizzare questo cacio.

Prodotto nella zona di Enna in quantità limitate, si prepara con latte di pecora addizionato di caglio di capretto o di agnello e profumato di zafferano. La cagliata viene rotta in grani e scottata con acqua calda, quindi estratta e pressata in canestri di giunco, a strati alternati con grani di pepe nero. Le forme vengono trattate con siero caldo, quindi lasciate asciugare e salate a secco. Il Piacentinu Semistagionato matura per un periodo variabile dalle 6 settimane ai 4 mesi; il tipo Stagionato subisce un affinamento di almeno 6 mesi. La stagionatura avviene in fresche cave naturali: la pendenza del pavimento di questi ambienti porta a raccogliere tutti i liquidi che fuoriescono dalle forme in un vaso, il 'lemmo'; tali liquidi verranno nuovamente spalmati sui caci. A termine della lavorazione, il Piacentinu Ennese, chiamato anche Piacentino o Piacintinu, si presenta in forme cilindriche del peso variabile tra i 6 e i 14 kg ciascuna. Il colore della crosta sfuma dal nocciola al marrone: dura e rugosa, appare solcata dalla trama impressa dai canestri. Al taglio la pasta offre una consistenza compatta: il suo colore decisamente giallo, definito dalla presenza di zafferano, appare punteggiato dal nero dei grani di pepe. Gli aromi dello zafferano e del pepe si avvertono sia al naso che in bocca, a completare un sapore intenso e caratteristico.

Primo Sale

C'è anche al peperoncino

Il Primo Sale o, come viene chiamato localmente, Primu Sali, è un formaggio fresco di latte intero di pecora a pasta cruda. Prodotto in tutta l'isola, si presenta in forme cilindriche larghe non più di 35 centimetri.

La sottile crosta bianco avorio reca impressi i segni dei canestri utilizzati per lo sgrondo della massa casearia. Anche la pasta, di consistenza morbida e compatta, ha colore bianco, ma più

chiaro e brillante rispetto alla superficie: è il colore del latte; e del latte questo formaggio conserva anche il sapore, dolce e delicato e insieme giustamente sapido

Per preparare il Primo Sale si fa coagulare il latte con l'aggiunta di caglio di agnello. La cagliata viene rotta e scottata con acqua calda, quindi estratta, raccolta nei canestri e pressata a mano. Passate nel siero caldo, le forme vengono lasciate riposare e sgocciolare, quindi sono salate a secco: una o 2 settimane di maturazione e il formaggio è pronto per essere gustato, da solo, in insalata, nel classico abbinamento con i pomodori, oppure come ingrediente di timballi e tortini di verdure. Alcuni produttori propongono un Primo Sale profumato con peperoncino rosso o con pepe.

Caseificio La Cava – Via Gaetano Basile, 246 – 95036 Randazzo (CT)

Pistacchio di Bronte

L'oro verde dell'Etna

Il pistacchio, frutto di origine iraniana, era già noto agli Assiri. Arrivato in Sicilia probabilmente durante la dominazione araba, questo piccolo albero si è adattato perfettamente ai terreni e al clima della regione a Bronte, sulle pendici nordoccidentali dell'Etna, il pistacchio (*Pistachia vera*), coltivato in forma di arbusto, deriva la sua qualità proprio dai suoli lavici e dal clima di montagna. Per la piccola città il pistacchio è la risorsa economica principale. Le piante, che necessitano di pochissime attenzioni, fruttificano ogni 2 anni, tra la fine di agosto e i primi di settembre. E le difficoltà presentate dalla raccolta sono notevoli: uomini, donne e bambini, tutti partecipano a questo rito, staccando i frutti uno alla volta, a mano, dai rami, e riponendoli nei sacchi di tela che tengono legati al collo, sempre tenendosi in equilibrio sui sassi. I 'loci', infatti, le coltivazioni di pistacchi, si estendono su terreni impervi e scoscesi. Dopo la raccolta i frutti vengono privati del mallo, con l'ausilio di macchine artigianali tradizionali, quindi lasciati asciugare al sole per 5 o 6 giorni. Si ottengono così i pistacchi in guscio, qui chiamati 'tignosella' o 'babbalucella'. I Pistacchi di Bronte vengono commercializzati anche già pelati, privati cioè dell'endocarpo, attraverso una rapida esposizione al vapore e un passaggio nei rulli di apposite macchine. Oltre che interi, possono essere acquistati sotto forma di granella, farina, pasta di pistacchio o, ancora, di prodotti di pasticceria: in Italia le grandi industrie acquistano raramente questi pistacchi, prediligendo quelli di importazione, più convenienti. La produzione di Pistacchi di Bronte è destinata all'artigianato dol-

ciario e norcino di qualità oltre che all'estero sono ricercatissimi in Germania, ingredienti del marzapane di Lubecca, in Svizzera, ripieno per le praline di cioccolato, e in Francia, complemento per il foie gras. Tra le specialità locali che vedono il Pistacchio di Bronte protagonista vi sono il croccante, il torrone, la cassata e il gelato. Riconoscibili a colpo d'occhio per il loro colore verde smeraldo carico e brillante, i Pistacchi di Bronte profumano intensamente di resina e hanno un sapore aromatico, grasso e rotondo.

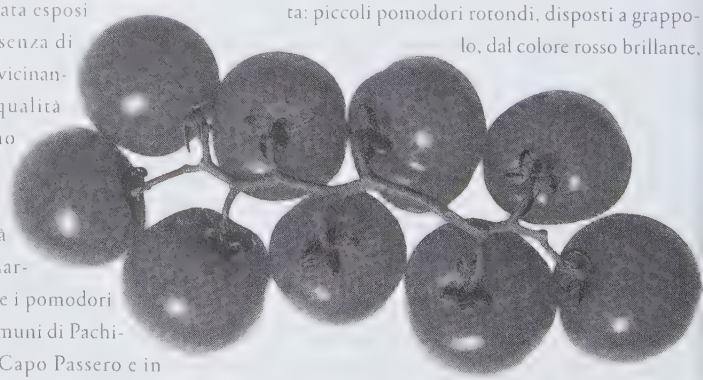
Consorzio di Tutela del Pistacchio Verde di Bronte - Via Matrice, 15 - 95034 Bronte (CT)

Pomodoro di Pachino

Un grappolo di sapore

Pur coltivato in Sicilia a partire dal XVI secolo, il pomodoro iniziò a essere oggetto di produzione specializzata solo dai primi decenni del Novecento, soprattutto nella fascia costiera sudorientale, nelle zone in cui la disponibilità di acqua era più abbondante. Nel territorio di Pachino, in particolare, questa coltura venne estesa e intensificata in seguito alla crisi del settore viticolo che portò, negli anni Settanta, a una conversione dei terreni in favore della produzione di pomodori. Le alte temperature, la prolungata esposizione al sole, l'assenza di gelate invernali, la vicinanza del mare e la qualità dell'acqua, hanno portato questa produzione a livelli eccellenti in qualità e in quantità: il marchio IGP riconosce i pomodori provenienti dai comuni di Pachino, Portopalo di Capo Passero e in parte di Noto, in provincia di Siracusa, oltre che da alcune zone del comune di Ispica, in provincia di Ragusa

Tre le varietà di Pomodoro di Pachino IGP: il Ciliegino, il Tondo Liscio e il Costoluto. La prima, detta anche Cerri, è forse la più conosciuta: piccoli pomodori rotondi, disposti a grappolo, dal colore rosso brillante,



ottimi crudi come stuzzichino o in insalata, oppure passati in padella, per condire la pasta. Il Tondo Liscio, di media pezzatura, può essere rosso o verde, ma sempre lucido: oltre che in insalata, è ottimo per preparare sughi e salse o per farcire pizze e focacce. Il Costoluto, il più grosso, ha colore verde scuro, carico e lucente, segnato dalle tipiche coste in rilievo: per le sue grandi dimensioni è ideale da preparare ripieno, ma il suo sapore si apprezza al meglio a crudo. Tutte le tipologie hanno polpa soda e consistente e sapore dolce e aromatico.

Consorzio di Tutela della IGP Pomodoro di Pachino – Via Cassar Scalia Paolo, 87 – 96018 Pachino (SR) – www.igppachino.it

Provola dei Nebrodi

La tradizione dei caci figurati

I Nebrodi sono ricchi di pascoli: è naturale che l'allevamento bovino sia una tradizione radicata su questi monti, così come è naturale che la perizia e l'arte dei casari si sia affinata tramandandosi di generazione in generazione.

In tutta la zona, la Provola si prepara con tecniche antiche e artigianali a partire da latte vaccino intero di due mungiture raccolto nella 'tina' e addizionato di caglio in pasta di capretto o di agnello. La cagliata viene rotta con una rotella di legno, la 'ruotola', lasciata riposare e, ancora nella 'tina', scottata. Una volta estratta, la massa viene stesa su un tavolo di legno, ricoperta con un telo di lino o di cotone e lasciata sgocciolare e acidificare naturalmente. Si taglia poi la massa in fette, che vengono lavorate con la 'manuvedda', spatola di legno, in un contenitore di legno a forma di tronco di cono, detto 'piddiaturi', con aggiunta di scotta bollente. La pasta viene filata, modellata nella caratteristica forma a pera e immersa in acqua fredda, quindi salata in salamoia e di nuovo sciacquata con acqua fredda. La stagionatura dura da uno a 6 mesi, a seconda della pezzatura. Più o meno lunga, la maturazione definisce il colore, dal paglierino all'ambra, della Provola, e il suo sapore, dal dolce al piccante. Un'antica usanza molto radicata sui Nebrodi vuole che una parte della pasta filata prodotta sia destinata all'arte della realizzazione dei caci figurati: cavallucci, cerbiatti, gallinelle, trecce, bambole, guerrieri a cavallo e fiori, regalo per i bambini e per gli adulti in occasione di ricorrenze e di eventi speciali. Piccoli capolavori preparati anche in altre zone della Sicilia, i caci figurati sono entrati nella Mostra Etnografica Siciliana di Palermo del 1892.

Consorzio Terre dei Nebrodi – 98070 Contrada Drià, 70 – Castell'Umberto (ME) – www.terredeinebrodi.com

Ragusano

Un parallelepipedo di formaggio

Un caciocavallo a forma di parallelepipedo. Un formaggio famoso da secoli, tanto che già nel Cinquecento era richiesto anche al di fuori della Sicilia. Prodotto in molti comuni delle province di Ragusa e in alcuni di quella di Siracusa, il Ragusano DOP si prepara a partire da latte vaccino, proveniente da allevamenti situati nell'ambito della zona tutelata dalla DOP: particolare attenzione merita la scelta di utilizzare il latte delle vacche di razza Modicana, alimentate allo stato semibrado con erba fresca e fieno. La pasta filata si ottiene dal latte intero addizionato di caglio ovino o caprino, lavorata secondo le modalità seguite per il Caciocavallo: rottura della cagliata, riscaldamento in acqua calda, sgrondo del siero, operazioni di filatura. La pasta viene modellata dapprima in forme sferiche, omogenee e prive di spaccature; successivamente le sfere vengono pressate in stampi rettangolari di legno, per conferire al formaggio il caratteristico aspetto a panetti, in dialetto *scaluni*, 'gradini'. Il Ragusano viene salato in salamoia, quindi passa a stagionare in locali ventilati: i formaggi vengono legati a due a due e appesi a cavallo di sostegni, come avviene per il Caciocavallo. Il periodo di affinamento ha durata variabile, e può protrarsi da 3 mesi fino a oltre un anno: in questa fase il Ragusano può essere trattato con olio e in qualche caso leggermente affumicato.

I grandi lingotti di Ragusano, del peso compreso tra 10 e 16 kg ciascuno, presentano una crosta sottile, liscia, compatta, solcata solo dai segni impressi dalle funicelle: il colore è giallo dorato, ma nei caci più maturi sfuma al marrone. La pasta, paglierina, è compatta, costituita da sfoglie ben serrate, ma lievi fessure possono venarla con il procedere dell'affinamento. Il Ragusano più giovane, stagionato fino a 6 mesi, è un formaggio da tavola dal sapore ampio, ma dolce e delicato; dopo un anno o più, il cacio si fa più sapido e piccante, indicato anche per la grattugia.

Consorzio di Tutela della Denominazione di Origine Protetta Formaggio Ragusano – Via delle Americhe, 139 – 97100 Ragusa

Ravioli Amari

Una specialità pantesca

Piatto tipico dell'isola di Pantelleria, questi ravioli sono detti 'amari' non tanto per il loro sapore, peraltro davvero delicato, ma più probabilmente per distinguerli dagli altrettanto diffusi Ravioli Dolci, farciti con ricotta fresca, zucchero e cannella in polvere. Per prepararli si procede innanzitutto impastando la farina di grano duro con poche uova, un pizzico di sale e l'acqua necessaria per ottenere una pasta consistente e uniforme, che viene poi stesa con il matterello, sulla spianatoia infarinata, in una sfoglia sottilissima: da questa sfoglia andranno ricavati tanti quadrati, larghi circa 8 cm ciascuno, da farcire con un cucchiaio di ripieno e da richiudere a triangolo. La farcia prevede ingredienti poveri e semplici ma profumatissimi e gustosi: ricotta freschissima e foglie di menta. Cotti in abbondante acqua bollente salata, i Ravioli Amari si possono gustare in bianco, conditi semplicemente con un filo di olio extravergine di oliva, per esaltare al massimo la fragranza della menta. Un'alternativa tradizionale è la salsa di pomodoro crudo, basilico, aglio, olio e peperoncino piccante: gusti caldi che contrasteranno piacevolmente con la freschezza del ripieno.

Ricotta Infornata

Sia dolce, sia salata

La produzione di ricotte ovine, fresche o salate, interessa quasi tutto il territorio della Sicilia: in particolare, sul versante settentrionale dei Monti Peloritani, la ricotta viene lavorata e conservata con un procedimento caratteristico e tradizionale. Il siero utilizzato è quello derivato dalla preparazione del formaggio Maiorchino, ottenuto da latte di pecora in alcuni casi unito a latte di capra. Il siero viene scaldato; talvolta si aggiungono sale e quote di latte intero. Quando i fiocchi stanno per affiorare in superficie, nella caldaia viene versata la 'ficarra', acqua in cui è stato precedentemente sciolto latticе di fico tramite l'immersione di alcuni ramoscelli: questo infuso rassoda la massa, che viene rimescolata continuamente. I fiocchi vengono raccolti e posti a sgocciolare nelle fiscelle: qui le ricotte tra

scorrono una giornata intera prima di essere estratte, rivoltate e salate. Infine vengono passate più volte in forno all'interno di una ciotola di ceramica che disegna la forma del prodotto finito, tondeggiante e schiacciata. La Ricotta Infornata, ricoperta da una sottile crosta bruno-rossiccia, ha pasta color avorio compatta ma cremosa; il sapore è dolce e delicato, caratterizzato dalla fragranza di tostato lasciata dalla cottura in forno. Può essere gustata in versione salata, condita con pepe nero macinato, oppure dolce, con zucchero, canditi, uva passa o cioccolato in scaglie.

Sale Marino di Trapani

Un concentrato di mare

Mercanti di ogni angolo del mondo e di ogni epoca della storia si sono riforniti di sale sulle coste siciliane: i Fenici con le loro veloci navi, i Greci e poi i Romani sulle triremi; più tardi furono le feluche degli Arabi e le navi lunghe dei Normanni a trasportare il prezioso carico anche al di fuori del Mediterraneo. E poi, commercianti provenienti dall'Inghilterra, dalle città della Lega Anseatica e dalla Norvegia, dove il sale era ricercato per le conserve ittiche. Trapani è stata per secoli uno dei centri principali della produzione e del commercio di 'oro bianco': solo recentemente, con l'avvento delle moderne tecniche di conservazione, il sale, e non solo quello di Trapani, ha subito una crisi. Tuttavia, la diffusione di una nuova attenzione alla qualità, alla genuinità e alla diversità dei sapori, porta oggi a una riscoperta di prodotti ancora artigianali e autentici. Il Sale Marino Artigianale di Trapani è il frutto della più semplice delle lavorazioni: l'evaporazione dell'acqua marina in grandi vasche allineate lungo la costa. Sono le saline a definire il paesaggio del litorale compreso fra Trapani, Paceco e Marsala, tra la Riserva Naturale Marina Orientata delle Saline di Trapani e Pacco e il Parco delle Saline dello Stagnone, a Marsala. La natura tutelata nella sua integrità è, dunque, il primo elemento caratteristico di questo sale. E naturali sono i metodi utilizzati per la trasformazione: raccolto a mano tra luglio e settembre, il sale non subisce procedimenti di raffinazione, di lavaggio, né di integrazione con altri sali minerali. In questo modo conserva la forza del mare, del vento e del sole, che si concentrano in un gusto più sapido rispetto a quello degli altri sali da cucina. Non solo: il Sale Marino Artigianale di Trapani si distingue per un'elevata quantità di potassio e di magnesio.

Consorzio Sale Natura · Via Basilicò, 5 – 91100 Trapani – Tel +39 0923 873844 – www.salemarinoartigianale.it

Suino Nero e Salumi dei Nebrodi

Quei maiali che crescono bradi

Allevati allo stato semibrado o completamente brado tra i boschi dei Nebrodi, i Suini Neri appaiono a prima vista più simili ai cinghiali che ai maiali: piuttosto piccoli, hanno mantello scuro, come gran parte delle razze autoctone italiane. E come tutte le razze nostrane, il Suino Nero dei Nebrodi soffre la concorrenza delle varietà importate, allevate in modo più redditizio a livello industriale. Tuttavia, in tali allevamenti è difficile ottenere carni altrettanto saporite: è proprio questa qualità a suggerire un rilancio di questi maiali, oggi destinati in gran parte alla lavorazione norcina, presso strutture artigianali, nell'ambito di una produzione per ora limitata quasi esclusivamente al mercato locale. Nella zona dei Monti Nebrodi si concentra la stragrande maggioranza delle specialità della salumeria siciliana, specialità che, soprattutto se confezionate con la carne di Suino Nero, in purezza o in aggiunta ad altre carni suine, raggiungono un elevato livello di gusto e sapidità. Tra queste, il Salame di Sant'Angelo in Brolo, tra i più apprezzati in tutta la regione, che utilizza tagli pregiati: la carne macinata viene conciata con sale e pepe in grani, quindi insaccata in budello naturale. La stagionatura ha inizio in ambienti aerati e si conclude nelle cantine. 'U Suppessato' si prepara con filetto o sopracoscia, rifilati e aromatizzati in salamoia con aglio, origano, sale, aceto, finocchietto selvatico, pepe e peperoncino. Una volta asciugata, la carne viene ancora conciata con pepe nero, peperoncino, aglio e origano: legato e pressato, il salume stagiona, prima in soffitta e poi in cantina, per circa 6 mesi. La Pancetta Arrotolata vede l'impiego degli stessi aromi utilizzati nella concia dell''U Suppessato': il taglio in questo caso è la pancia del maiale, arrotolata strettamente e lasciata maturare per circa 4 mesi. Davvero speciale è il Prosciutto Crudo dei Monti Nebrodi: un prodotto raro, preparato esclusivamente con le cosce di Suini Neri. Dopo la salatura e l'asciugatura, i prosciutti vengono posti in contenitori di legno e ricoperti con una salamoia a base di sale, aceto, origano, aglio e finocchietto selvatico. Dopo circa un mese vengono sgocciolati, profumati ulteriormente con pepe, peperoncino, origano e aglio e trasferiti per la stagionatura nei solai: la maturazione termina nelle cantine

Consorzio Terre dei Nebrodi - Contrada Drià, 70 – 98070 Castell'Umberto (ME) – www.terredeinebrodi.com

Tonno

Il selvaggio fascino della tonnara

La pesca dei tonni ha inizio in primavera, quando i pesci si spingono presso le coste della punta occidentale della Sicilia e nelle acque delle isole Egadi per deporre le uova. Qui il sistema di pesca è ancora quello della mattanza, tecnica antichissima. Le barche dei 'tonnaroti' partono al comando del 'rais', il capo della spedizione, dopo rituali di saluto e di benedizione a cui prendono parte tutti gli abitanti di ogni paese. Al largo vengono calate le lunghissime reti, a formare le 'tonnare', che restano in mare fino al mese di giugno: sono disposte in modo tale da obbligare i tonni a spingersi via via verso il centro della trappola, la 'camera della morte': quando questa è piena, si dà inizio alla mattanza vera e propria. La 'camera della morte' viene sollevata e i tonni vengono trafitti con gli arpioni. I pesci muoiono dissanguandosi lentamente: è proprio questo sistema cruento a rendere le carni del tonno particolarmente delicate. Detto anche 'maiale del mare', il tonno è merce preziosa per i pescatori della zona: nulla viene buttato. La carne viene gustata fresca, cotta o cruda, oppure conservata sott'olio. Le uova si trasformano in pregiata bottarga. Il filetto viene salato ed essiccato a formare il 'musciamme'. Il 'lattume' deriva dalle sacche spermatiche conservate sotto sale. Le interiora, poste in salamoia e poi fatte asciugare, prendono il nome di 'budelli'. E ancora: tonno affumicato, ventresca sott'aceto, cuore di tonno salato e pressato, per finire con la 'ficazza' o 'sasizzella', una sorta di salame prodotto con la carne rimasta dalle altre lavorazioni.

Tumazzu e Tuma

Vaccine, ovine o miste

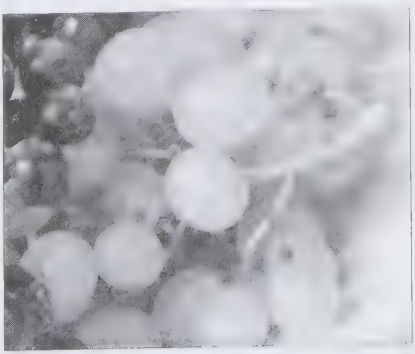
Diffuso in molte varianti in tutta la Sicilia, il Tumazzu, o Tuma, si può preparare a partire da latte vaccino, da latte misto vaccino e ovino, oppure interamente da latte di pecora. Le modalità di preparazione sono sostanzialmente le medesime: aggiunta del caglio, coagulazione, rottura della cagliata, sgrondo della massa, pressatura nelle forme e immersione nel siero caldo. La salatura avviene in ge-

nere in salamoia; segue un periodo di stagionatura di durata variabile a seconda del peso delle forme e del tipo di pasta che si desidera ottenere. Tutti questi caci hanno forma cilindrica, ma presentano caratteristiche sensoriali diverse. Il Tumazzu di vacca ha crosta rugosa, pasta paglierina e sapore delicato se fresco, più sapido se affinato. Il Tumazzu di pecora ha una ruvida crosta sottile color avorio; la pasta, compatta, ha un sapore piuttosto deciso, che diventa piccante con la maturazione. Particolare è la cosiddetta Tuma Persa, prodotta sui Monti Sicani con latte vaccino: le forme, una volta pressate nei canestri, vengono abbandonate, 'perse', per una decina di giorni. In questo periodo si sviluppa sulla superficie uno strato di muffa che viene poi eliminato con un lavaggio. Le operazioni di riposo e lavaggio si ripetono una seconda volta, prima della salatura. Durante la stagionatura, la Tuma può essere trattata con olio di oliva e pepe nero macinato: si ottiene così un formaggio dalla pasta friabile e dal sapore aromatico, complesso, affatto salato.

Uva da Tavola di Canicattì

Un incrocio fortunato

In provincia di Agrigento e di Caltanissetta i vigneti si estendono su terreni collinari e calcarei. Centro della produzione di uva da tavola è Canicattì, dove si coltiva l'uva Italia, tra le più note nel nostro Paese, nata negli anni Settanta da un incrocio tra le viti Bicane e Moscato d'Amburgo. L'Indicazione Geografica Protetta riconosce la qualità di questi grappoli, raccolti a partire dalla fine di agosto fino all'inizio di gennaio. L'Uva da Tavola di Canicattì IGP presenta acini di grandi dimensioni, di forma allungata, colorati di un giallo verdino più o meno vivo. Ricoperta da una buccia sottile, la polpa è soda, consistente, morbida e insieme croccante. Molto profumata, emana un sottile aroma di Moscato; il sapore è dolce, zuccherino e delicato. Si gusta fresca, al naturale o come ingrediente di dolci e macedonie; può essere anche utilizzata per marmellate, gelatine e sorbetti.



Consorzio dell'Uva Tipica di Canicattì – Via G. Bonviglio, 17 – 92024 Canicattì (AG) – Tel +39 0922 831053

Uva da Tavola di Mazzarrone

L'uva di Natale

L'Indicazione Geografica Protetta definisce l'area di produzione dell'Uva da Tavola di Mazzarrone nei comuni di Caltagirone, Licodia Eubea e Mazzarrone in provincia di Catania, oltre che nei comuni di Acate, Chiaramonte Gulfi e Comiso, in provincia di Ragusa. Le condizioni climatiche, caratterizzate dall'assenza quasi completa di piogge nel periodo che segue la maturazione dei grappoli, garantiscono la conservazione dei frutti anche fino al mese di dicembre: la raccolta ha inizio, per le varietà precoci, ai primi di luglio. Tante le varietà coltivate, ad acino più o meno grosso, nere, rosse o bianche. L'uva nera ha buccia di colore blu scuro, quasi nero, perlaceo; l'uva rossa ha buccia di colore rosso violaceo; la buccia dell'uva bianca sfuma dal bianco al giallo dorato. Tutte le varietà presentano caratteristiche comuni di gusto e consistenza: carnosi, sodi, succosi e compatti, gli acini hanno profumo intenso e fragrante e sapore dolce. Ottima fresca, da sola o come ingrediente di crostate e macedonie, si presta alla conservazione sotto spirito come alla preparazione di sorbetti e confetture.

Cooperativa Rinascita Scarl – Via G. Cultrone, 90 – 97019 Vittoria (RG) - www.cooprinascita.it

Uva Passita di Pantelleria

Il dolce Zibibbo

Non solo vino: l'uva Moscato di Alessandria, localmente chiamata Zibibbo, è anche alla base della produzione di una pregiatissima e profumatissima uva passa. Una specialità che risale probabilmente alla dominazione araba, così come il nome dato a questa uva: *zibib* in arabo significa semplicemente 'uva'. Gli Arabi perfezionarono le tecniche di coltivazione, facendo erigere i muretti in pietra ne-

cessari a ricavare le terrazze coltivabili. Il resto è un dono del clima e del terreno dell'isola. Esistono due varietà di Uva Passita di Pantelleria, una derivata dall'uva Malaga e l'altra dalla Bionda. Diversi sono anche i procedimenti di lavorazione. I grappoli di uva Malaga vengono colti e poi lasciati essiccare a terra, ai piedi della vite. Dopo una dozzina di giorni vengono rivoltati e lasciati asciugare per altrettanto tempo sull'altro lato. Mondati dalle impurità e dagli acini rovinati, i grappoli così asciugati vengono immediatamente commercializzati: quest'uva passita si presenta in grappoli interi e fitti. Diversamente, la varietà Bionda, dopo la raccolta, riposa per 2 o 3 giorni; i grappoli vengono quindi posti in cesti di vimini e immersi rapidamente in una soluzione alcalina a base di acqua e cenere. Gli acini sono poi disposti su graticci ad asciugare al sole: vengono periodicamente rivoltati e ogni giorno, al calar del sole, vengono portati al chiuso. Si conservano poi in barili di legno. Grazie a una lavorazione naturale e artigianale, l'Uva Passita di Pantelleria conserva quasi inalterato l'aspetto del frutto fresco: acini grossi, consistenti e polposi, di colore giallo scuro; il gusto, dolce e intenso, mantiene intatte le profumatissime note di Moscato tipiche dell'uva Zibibbo.

Vastedda del Belice

L'unico formaggio ovino a pasta filata

Caso più unico che raro, nella valle del Belice si prepara un formaggio a pasta filata di latte ovino, la Vastedda. Il nome è, con tutta probabilità, da ricollegare al piatto rotondo o alla ciotola utilizzata per dare al cacio la tipica forma a focaccetta. Gran parte del latte utilizzato per la produzione proviene da pecore di una razza autoctona, la razza Valle del Belice, allevate al pascolo nella stagione estiva. Il latte viene addizionato di caglio di agnello o di capretto; la cagliata ottenuta viene rotta e lasciata brevemente riposare: si procede poi ad estrarla e a porla nelle fiscelle di giunco a sgocciolare. Tagliata a pezzi, la pasta viene filata con l'ausilio di siero caldo: la lavorazione, interamente manuale, prevede diversi passaggi, al termine dei quali si ottengono delle sfere di pasta filata che vengono collocate nelle 'vastedde'. Salata in salamoia, la Vastedda del Belice è un formaggio da consumare fresco. I piccoli pani dalla caratteristica forma appiattita e tondeggiante possono essere ricoperti da una sottile buccia bianca. La pasta, morbida e compatta, ha colore avorio. Il profumo è fresco e delicato, ricco di note di latte e di burro; il sapore è dolce e cremoso, leggermente acidulo

Vincenzo Piazza – Via Cavaliere, 4 – 92010 Caltabellotta (AG)

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Sicilia.

CACIOCAVALLO PALERMITANO

Tipico formaggio a pasta filata, si produce in tutta la provincia di Palermo a partire da latte vaccino intero. La tipica forma a parallelepipedo è ricoperta da una sottile crosta liscia di colore ambrato. La pasta è pagherina, consistente e compatta, caratterizzata, nei formaggi più maturi, dalla presenza di fessure. Dall'intenso profumo, aromatico e fruttato, ha un sapore burroso e deciso, con note piccanti se stagionato.

CAPPERO DI SALINA

Come nell'isola di Pantelleria, anche a Salina la coltivazione di capperi è una realtà importante: succosi, saporiti e insieme delicati, i capperi qui raccolti e conservati sotto sale sono particolarmente apprezzati anche per la regolarità della forma e delle dimensioni.

CUCUNZI

I Cucunzi sono i frutti del cappero, raccolti ancora acerbi e conservati in genere sott'aceto: simili nell'aspetto a piccoli cetrioli, hanno colore verde scuro, forma allungata e sapore deciso. Freschi, possono essere gustati dopo un giorno di riposo in acqua salata, lessati e conditi con olio di oliva e aceto.

GIGGI

Tipici del periodo del Carnevale, i Giggi si preparano con farina, zucchero, uova e strutto, impastati e modellati in piccoli cilindri. Cotti al forno oppure fritti, questi dolcetti si possono gustare al naturale oppure ricoperti da una glassa di zucchero, vin cotto e miele.

MANDARINO TARDIVO DI CIACULLI

Coltivato nelle vicinanze di Palermo, nelle borgate di Ciaculli e di Croceverde Giardina, deriva da una mutazione spontanea del Mandarino Avana: matura tardi, tra gennaio e marzo, ha buccia sottile, polpa dolce e succosa e pochissimi semi.

MELONI D'INVERNO

Si raccolgono in giugno, ma si conservano fino a Natale disposti sui balconi e sulle terrazze. Due antiche varietà di 'meloni d'inverno', oggi quasi scomparsi, sono oggetto di un programma di recupero: il Cartucciaro di Paceco, dalla forma ovale e dalla buccia liscia e gialla, e il Purceddu, tipico di Alcamo, a buccia verde e rugosa.

NACATULI

Dolci natalizi, i Nacatuli sono costituiti da sottilissime sfoglie, preparate con farina, uova, zuc-

nero e strutto, aromatizzate con Malvasia e rcite con Pasta di Mandorle. Confezionati in rme di ogni genere, vengono cotti in forno.

LIVA MINUTA

Da una pianta rustica e resistente nasce un'oli- piccola ma ricca di sapore e di valore nutriti- o: l'Oliva Minuta, da cui si ricava, sui Monti Nebrodi, un olio delicato, lievemente amaro e iccante, dalle note fruttate e floreali. Le Minu- si possono gustare anche come olive da tavola, salamoia o schiacciate con sale e aromi.

ASTA CON LE SARDE

Pasta, in genere spaghetti, condita con un intin- olo di sarde, olio, capperi, finocchietto selva- ico, acciughe, cipolla, uvette e pinoli, il tutto rofumato con abbondante pepe.

ROVOLA DELLE MADONIE

La Provola delle Madonie si prepara con tecni- he tradizionali e strumenti antichi: il risultato un formaggio a pasta filata dal sapore dolce e lalla consistenza tenera. Particolare la forma, più panciuta rispetto a quella della Provola dei Nebrodi, completata da un breve collo e da una testina sferica. Si produce anche nella ver- ione leggermente affumicata.

PUPI CON L'OVA

Pani tipici del periodo di Pasqua, si preparano n tante forme diverse: la più tipica è quella di un bambino, un 'pupo'. Sulle formine viene fissato, con una striscia di pasta, un uovo crudo, che cuocerà in forno insieme con il pane. Sono prodotti anche in versione dolce.

RAZZA BOVINA MODICANA

La razza prende il nome dalla contea di Modica, dove queste vacche dal mantello rosso sono comparse, probabilmente per la prima volta in Sicilia, secoli fa. Ormai rarissime, allevate allo stato brado o semibrado, danno carni dal sapore rustico e antico: scure, venate da grasso giallognolo, sono decisamente sapide e gustose.

RICOTTA IBLEA

Prodotta in provincia di Ragusa, la Ricotta Iblea ha forma a tronco di cono e colore bianco avorio: morbida e cremosa, ha un profumo leggermente acidulo e un sapore dolce e delicato.

SALAME DI NICOSIA

Prodotto in tutta la provincia di Enna, prevede un trito di carni suine magre e grasse conciate con sale, pepe, finocchietto selvatico e, talvolta, peperoncino. Il tutto insaccato in budello naturale e legato a formare delle salsicce, da stagionare per circa 4 mesi.

SARDE A BECCAFICU

Le sarde, freschissime, vengono aperte a libro, diliscate e lasciate marinare nell'aceto; una volta sgocciolati, i pesci vengono passati in un composto di Pecorino grattugiato, aglio e prezzemolo tritato, richiuse, impanate e fritte in olio caldo.

SFINCIUNI

Morbide focacce, spesse e gonfie, farcite in vari modi: a Palermo si usano pomodoro, cipolla, acciuga, formaggio e origano; ad Agrigento, Cacio cavallo, patate, olive, cipolla e pomodoro; a Bagheria, Pecorino, cipolle, acciughe e origano.

SARDEGNA

Agnello di Sardegna

Un'isola di pastori

Per secoli, anzi, per millenni, la Sardegna si è identificata con l'allevamento delle pecore, praticato già in età prenuragica. Solo con l'avvento del turismo, non molti decenni fa, l'immagine della Sardegna come terra di povertà e di desolazione si è infranta per disegnare un nuovo quadro di bellezze naturali, di profondità culturale, di un popolo consapevole della propria storia e delle proprie tradizioni. Del resto, il lungo isolamento e le difficili condizioni ambientali hanno contribuito alla costruzione di un tessuto sociale ed economico in cui la pastorizia rivestiva, e in parte ancora riveste, un ruolo di primo piano. Nella zona interna dell'isola si allevano pecore di razza Sarda, di origine autoctona, tanto legate al territorio di origine da poter essere considerate parte del paesaggio: piuttosto piccole e robuste, hanno un vello bianco e folto. Una razza a doppia attitudine, da latte e da carne, allevata oggi allo stato semibrado con metodi del tutto naturali. Per la produzione di latte, le pecore sono allevate in purezza, mentre per la carne, le pecore di pura razza Sarda possono essere incrociate con esemplari di altre razze specializzate.
L'Indicazione Geografica Protetta è riconosciuta agli animali allevati in tutto il territorio della regione: l'Agnello di Sardegna IGP è presente sul mercato in tre tipologie tutelate.

L'Agnello di Sardegna da Latte viene alimentato esclusivamente con latte materno e può arrivare a pesare fino a 7 kg; per l'Agnello di Sardegna Leggero, il cui peso varia tra i 7 e i 10 kg, è prevista un'alimentazione che integra il latte materno con foraggi e cereali freschi o essiccati; ancora foraggi e cereali sono la base dell'alimentazione dell'Agnello di Sardegna da Taglio, il cui peso varia dai 10 ai 13 chili. Tutti nati e allevati nell'isola, si distinguono per la tenerezza delle carni, chiare e rosate, magre, intensamente profumate e gustose: un sapore vagamente selvatico, ingrediente indispensabile dei piatti della cucina dei pastori
Ottimo alla brace, al forno o arrosto, l'Agnello di Sardegna può essere cucinato in umido oppure, secondo la tradizione di Nuoro, in tegame con vino e finocchietto selvatico. Tipici anche gli spiedini di coratella, di frattaglie e di budel lini intrecciati e speziati, la regionale 'Cordula'

CONTAS – Consorzio Tutela Agnello di Sardegna – Via Ragazzi del '99, 1 – 08100 Nuoro – www.igpagnellodisardegna.it

Aranzada

Un'aranciata solida

Un tempo preparata solo nelle grandi occasioni, l'Aranzada è il dolce tradizionale delle cerimonie nuziali e dei battesimi: l'usanza vuole che ai matrimoni gli sposi donino ai loro familiari 'sa parte', una parte dei dolci preparati, tra cui non deve mancare l'Aranzada. I parenti ricambieranno con 'sa torradura', la restituzione. Tipica della zona di Nuoro, oggi l'Aranzada è preparata in tutte le pasticcerie della regione, apprezzata per il sapore dolce e profumato di agrumi. L'ingrediente principale sono, lo dice il nome stesso, le arance: al la scorza, tagliata in grossi listerelle, si aggiungono mandorle intere, pelate, tostate e ridotte a bastoncini, miele e sciroppo di zucchero. Si fa cuocere il composto per ottenere una perfetta canditura, quindi lo si stende su un piano di legno con il matterello fino a uno spessore di circa un centimetro. Quando l'impasto si è solidificato, si procede ritagliando i dolcetti in forma di losanghe o di rettangoli.

Antica Fabbrica del Dolce Nuorese – Via Santa Croce, 4 – 08100 Nuoro – www.aranzada.it - aranzada@aranzada.it

Arselle di Marceddì

Le più pregiate sono nere

Nel golfo di Oristano diversi vivai garantiscono la produzione di crostacei e molluschi allevati in acque sicure e depurate. Nell'ambito di questa attività un valore particolare assume la raccolta di Arselle negli stagni di Marceddì, dove i molluschi vivono in gruppi numerosi, non allevati ma lasciati sviluppare in condizioni del tutto naturali. Le Arselle di Marceddì si nutrono di plancton, sfruttando le risorse di uno specchio d'acqua dai fondali sabbiosi e poco profondi, parte, insie-

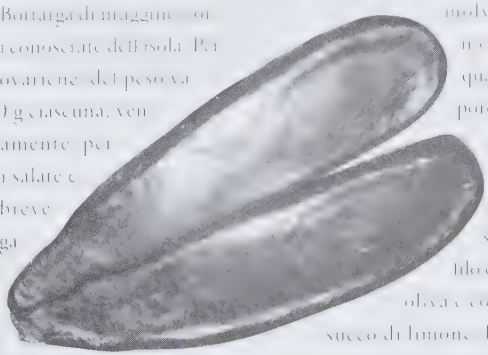
me allo stagno di Corru e S'Ittiri, del pittoresco scenario delle lagune di Arborea. Le Arselle, nome con cui localmente vengono chiamate le vongole veraci, sono caratterizzate dalla presenza di due sifoni nettamente separati e dalla striatura particolare delle valve. Proprio sulla base del colore delle valve si possono distinguere le 'cocciue pintade', bianche e nere, le 'cocciue niedde', completamente nere, giudicate le migliori, e le 'bianche', le meno pregiate. Quasi scomparse sono invece le 'cocciue lade', grandi e molto gustose. La stagione della raccolta ha inizio a maggio e procede fino ad agosto: i pescatori, immersi nell'acqua fino alla vita, staccano i molluschi a uno a uno dai fondali con l'aiuto di uno specchio e di un coltello.

Delicate, sapide e gustose, si distinguono dalle comuni varietà di allevamento grazie al loro sapore: proprio per questo sono richieste anche sul mercato nazionale.

Bottarga

Di molva, di tonno e di muggine

Alcuni sostengono che furono i Fenici a introdurre in Sardegna questa particolare conserva ittica: Fenici, o Greci – il termine *tarichos* significa 'pesce salato' – o ancora Spagnoli, che appresero quest'arte dagli Arabi (in arabo *butarih* ha lo stesso significato), in ogni caso la Bottarga di muggine è ormai tra le specialità più conosciute dell'isola. Per prepararla, le sacche ovariche del peso variabile tra i 200 e i 500 g ciascuna, vengono estratte delicatamente per evitare rotture, quindi salate e pressate. Dopo una breve maturazione, la Bottarga è pronta: compatta e granulosa, ha un colore tra l'ambrato e il rossiccio e un gusto sapido e salmastro. In Sardegna si produce anche la Bottarga di tonno, secondo il medesimo procedimento. Tipica di Alghero è invece la Bottarga di molva, pesce simile al merluzzo, lavorata in quantità limitate, ha sapore più delicato rispetto a quella classiche di muggine o di tonno. Buona da sola, condita con un filo d'olio extravergine di oliva e con qualche goccia di succo di limone, la Bottarga è condimento ideale per gli spaghetti, grattugiata e insaporita a piacere con uno spicchio di aglio o con qualche pomodorino.



Cannonau di Sardegna

Il vino cantato da D'Annunzio

"A te consacro, vino insulare, il mio corpo e il mio spirito [...] Possa tu senza tregua fluire dal quarterolo alla coppa e dalla coppa al gorgozzule. Possa io fino all'ultimo respiro rallegrarmi dell'odore tuo, e del tuo colore avere il mio naso sempre vermiglio [...] sono certo che se ne beveste un sorso, non vorreste mai più partirvi dall'ombra delle candide rupi, e sceglieresti per vostro eremo una di quelle cellette scalpellate nel macigno che i Sardi chiamano Domos de Janas, per quivi spugnosamente vivere in estasi [...]", così scriveva Gabriele D'Annunzio. Gli spagnoli che dominavano l'isola tra il XV e il XVII secolo sentivano forse nostalgia dei vini di casa propria quando decisero di impiantare in Sardegna un vitigno che in Aragona era chiamato Granacha o Granata, ma che a Siviglia era noto come Canonazo. Un'uva diffusa in diverse zone del Mediterraneo, che in Sardegna gode del clima caldo e arido acquistando un elevato contenuto di zuccheri. Il Cannonau di Sardegna DOC si produce in tutto il territorio della regione, declinato in diverse sottodenominazioni: il Cannonau di Sardegna DOC Capoferrato proviene dai territori di Castiadas, Muravera e Villasimius, in provincia di Cagliari; il Cannonau di Sardegna Jerzu nasce nell'omonimo comune e in quello di Cardeddu, in provincia di Nuoro; nella stessa provincia si produce il Cannonau Oliena o Nepente di Oliena. Ancora, la DOC riconosce le tipologie Rosato, Riserva, Liquoroso e Liquoroso Dolce, oltre naturalmente al 'classico' Cannonau Rosso. Quest'ultimo è un vino forte e generoso, di grande personalità: ha colore rosso rubino che sfuma al granato, e che si illumina di riflessi arancioni con l'avanzare dell'affinamento; profumato di uva, ha un sapore secco, caldo e sapido, ideale per accompagnare i robusti piatti della cucina regionale, dai Malloreddus al Ragù di Agnello, al Porceddu.

Cantina Sociale La Palma – Frazione Santa Maria La Palma – 07041 Alghero (SS)

Casizolu

Un formaggio vaccino nell'isola delle pecore

Nel Montiferru, regione della Sardegna nordoccidentale, in provincia di Oristano, si produce un raro formaggio vaccino a pasta filata. La lavorazione del Casizolu è, per tradizione, prerogativa femminile, e si svolge ancora oggi quasi esclusivamente a livello familiare. La materia prima è il latte appena munto di vacche Sardo-Modicane o Bruno-Sarde, allevate localmente allo stato semibrado: si aggiunge il caglio di agnello per ottenere la cagliata, che viene posta in un contenitore di terracotta e lasciata riposare, coperta con un panno, fino a che non abbia raggiunto la consistenza desiderata. La pasta viene tagliata in grosse fette e filata con l'aiuto di acqua calda, quindi modellata, prima in sfere regolari e ben levigate, poi nelle tipiche forme a bisaccia panciuta. I formaggi riposano per 2 o 3 giorni, adagiati su morbidi panni o in ceste foderate con un letto di crusca, quindi vengono appesi a maturare nelle cantine: la stagionatura ha durata variabile, da uno a 2 mesi. La buccia liscia e brillante racchiude una pasta di colore paglierino leggermente occhiata: burrosa in gioventù, tende a sfogliarsi con il progredire dell'affinamento. Anche il sapore con l'avanzare del tempo si fa da dolce a piccante, arricchendosi di aromi di sottobosco e di note amarognole. Il siero avanzato dalla lavorazione del Casizolu viene utilizzato per preparare zuppe e minestre.

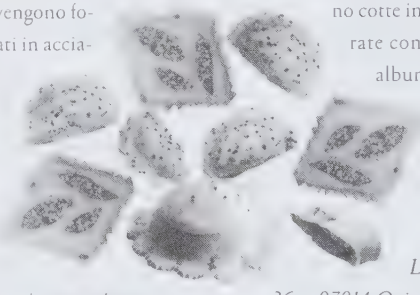
Associazione Produttori Casizolu del Montiferru – Viale Domenico Alberto Azuni, 199 – 09075 Santu Lussurgiu (OR)

Copuleta di Ozieri

Dal morbido cuore di mandorle

Ozieri, in provincia di Sassari, è una cittadina dalla storia millenaria, ricca di meraviglie architettoniche, naturalistiche e gastronomiche: in una varietà di pani, paste, formaggi e dolci, spiccano le Copuletas, dolcetti fragranti dalla forma tondeggiante, leggermente rigonfia a formare una 'cupoletta', dai caratteristici bordi dentellati e dal morbido cuore alla mandorla. Per preparare le Copuletas si la-

vorano innanzitutto farina, acqua tiepida e strutto, per ottenere un impasto da stendere in sfoglie sottili; con queste sfoglie vengono foderati gli stampini sagomati in acciaio, per realizzare i gusci da farcire con una sorta di pan di Spagna alle mandorle. Le mandorle, infatti, sono protagoniste del ripieno, lavorate insieme a farina, zucchero, tuorli d'uovo e albumi montati a neve fermissima, il tutto profumato con scorza di limone, o di arancia, grattugiata. Chiuse con un secondo strato di pasta, le Copuletas vengono cotte in forno caldo e infine decorate con una glassa di zucchero e albume. Leggere e friabili, profumatissime e dolci, le Copuletas vanno gustate fresche nel giro di non più di 3 giorni.



La Copuleta – Via Alagon, 26 – 07014 Ozieri (SS) – Tel/Fax +39 079 770810

Culingiones

Ravioli in mille varianti

Culingiones, Culurgiones, Cullurzones, Culurgiones, e ancora Angiulottus o Spighetta: tanti nomi per una specialità preparata in altrettante varianti. Sorta di ravioli di forma allungata decorati con una incisione a spiga, i Culingiones sono in genere farciti con un ripieno di magro: Pecorino fresco, bietole e zafferano, oppure patate, pecorino e menta, o ancora ricotta ovina e scorza di arancia.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 6 persone: 200 g di farina bianca; 200 g di farina di grano duro; sale. Per il ripieno: 400 g di Pecorino grattugiato; 400 g di patate; 1 piccola cipolla; 2 spicchi di aglio; menta fresca; olio extravergine di oliva; sale. Per condire: sugo di pomodoro fresco (facoltativo).

Versare le due varietà di farina a fontana sulla spianatoia e impastarle con tanta acqua calda, leggermente salata, quanta sarà necessaria a ottenere un impasto liscio ed elastico; lasciar riposare la pasta avvolta in un canovaccio.

Nel frattempo lessare le patate in acqua bollente salata, lasciarle intiepidire, quindi sbucciarle e passarle con lo schiacciapatate; raccogliere in una ciotola la purea ottenuta e mescolarla con il Pecorino e con un soffritto, precedentemente preparato, rosolando nell'olio spumeggiante la cipolla, l'aglio e qualche foglia di men-

ta, il tutto tritato molto finemente. Amalgamare il composto con cura per ottenere una farcia omogenea.
Sulla spianatoia leggermente infarinata, stendere con il matterello la pasta in una sfoglia sottile, da cui ricavare dei dischi larghi circa 8 centimetri. Farcire ogni disco con una pallina di ripieno. Chiudere i Culingiones sormontando i lembi di pasta sopra il ripieno, in modo da ottenere una sorta di fagottino allungato, da chiudere con la classica incisione a spiga. Lessare i Culingiones, pochi alla volta, in abbondante acqua bollente salata; sgocciolarli e condirli con sugo di pomodoro fresco e il Pecorino, oppure con una noce di burro fuso e una grattugiata di Pecorino.

Fiore Sardo

Con il caglio del cardo

Secondo alcuni il nome di questo formaggio deriverebbe dal caglio vegetale estratto dal fiore di cardo, un tempo usato in Sardegna per produrre il Pecorino. Secondo altri, originariamente le forme di legno impiegate nella produzione recavano impresso un fiore che lasciava sulla crosta dei caci una sorta di marchio: di qui il nome Fiore Sardo
Prodotto in tutta la regione, il Fiore Sardo DOP è un formaggio di latte intero di pecora a pasta dura cruda: la lavorazione ha inizio con l'aggiunta di caglio di agnello al latte, appena munto, di pecora di razza Sarda, riscaldato in caldaie di rame. La cagliata, dopo la rottura, riposa nella caldaia fino a quando ritorni compatta, quindi viene tagliata e posta in forme d'acciaio; qui la massa assume la tipica forma dallo scalzo convesso e arrotondato. Il siero sgocciola completamente con l'aiuto di antiche tecniche manuali, 'piccau' e 'arremundau', quindi le forme vengono scottate in acqua bollente e salate in salamoia. I formaggi, sottoposti a una leggera affumicatura con fumo ottenuto bruciando rami di piante mediterranee, maturano per circa 2 settimane. Il periodo della stagionatura varia da 7 mesi a un anno: nelle cantine umide e fresche, le forme vengono continuamente rivoltate e trattate con olio di oliva
Il Fiore Sardo DOP, ricoperto da una crosta intensamente gialla che tende a scurire con l'invecchiamento, ha in gioventù pasta bianca, compatta e friabile, raramente occhiata, e sapore ampio, ricco di note di frutta secca e di erbe. Stagionato, il Fiore Sardo assume una consistenza più dura e scagliosa: il sapore si fa piccante e decisamente saporito.

Consorzio Tutela Formaggio Fiore Sardo DOP – Via Margherita, 21 – 08020 Gavoi (NU)

Girò di Cagliari

Per accompagnare i dolci

Dolce, rosso e profumato, il Girò di Cagliari si prepara a partire dal vitigno da cui prende il nome. Di origine spagnola, l'uva Girò giunse in Sardegna nella prima metà del XVIII secolo. Il vitigno si ambientò perfettamente ai terreni soleggiati dell'isola, ma, nella prima metà del Novecento, dopo l'epidemia di fillossera, la sua coltivazione fu in gran parte abbandonata a favore di uve dalla maggior resa. Oggetto di un rinato interesse e di nuove attenzioni, il vino, riconosciuto come DOC, è oggi nuovamente apprezzato e ricercato, anche se non ancora sufficientemente conosciuto. Il territorio di produzione delimitato dalla DOC è ampio: comprende tutta la provincia di Cagliari e si estende a numerosi comuni in provincia di Oristano. Per ottenere questo vino, si lasciano appassire le uve sulla pianta, oppure le si distendono al sole sulle stuoie, quindi si pigiano e si fanno fermentare con la vinaccia. Si ottiene così un vino dal lucente colore rubino, leggermente profumato di uva e dolce in bocca, caldo e vellutato. È il compagno ideale per i dolci alle mandorle tipici della pasticceria sarda, ma è ottimo anche con la frutta secca e con i Pecorini stagionati

Il Girò di Cagliari è prodotto anche nelle tipologie Liquoroso Secco e Liquoroso Dolce: entrambe hanno colore particolarmente intenso e brillante oltre a un profumo più avvolgente.

Meloni Vini – via Gallus, 79 – 09047 Selargius (CA) – www.melonivini.com

Malloreddus

Vitellini di tutti i colori

Fuori dall'isola sono conosciuti anche come 'gnocchetti sardi' e, nella stessa Sardegna, Malloreddus, in dialetto campidanese 'vitellini', non è il solo nome utilizzato per indicare questo formato di pasta secca, dalla caratteristica forma a conchiglia: 'cigiones', 'pizzottis', 'maccarones caidos' o 'cravos' sono tra i diversi termini utilizzati in zone diverse della regione. Quello che rimane immutabile è l'impasto

di semola di grano duro, acqua e sale, spesso aromatizzato e colorato con polvere di zafferano. La pasta, lavorata energicamente, viene stesa in una sfoglia da cui si ricavano poi tanti sottili cilindri da tagliare a tocchetti. Questi vengono premuti uno alla volta, con il pollice, sul fondo di un canestro di vimini in modo da conferire loro la tipica forma cava e la tradizionale rigatura sul dorso. Una volta essiccati, i Malloreddus sono pronti per la cottura in acqua salata: i condimenti più tipici sono a base di carne, dal Ragù di Agnello al Sugo di Pomodoro e Salsiccia alla Campidanese, profumato con zafferano e completato con Pecorino grattugiato. Oggi i Malloreddus sono prodotti anche nelle versioni 'verde' e 'rossa', arricchite con spinaci e pomodoro.

La Casa del Grano – Via Bertolini, 24/26 – 09030 Elmas (CA)

Mirto

Dalla pianta di Venere

Pianta sacra a Venere, di cui cingeva il divino capo, il mirto – *Myrtus communis* – è conosciuto fin dall'età classica non solo per la sua bellezza, ma anche per le proprietà terapeutiche, che venivano concentrate in unguenti e decotti. Nel Medioevo ebbe inizio la produzione, a partire dai fiori di mirto, della cosiddetta 'acqua degli angeli', essenza dalle proprietà rinfrescanti tuttora utilizzata in profumeria. Risale invece al secolo scorso, con ogni probabilità, la tradizione sarda di preparare un liquore con le bacche di mirto. Diffuso in tutto il bacino del Mediterraneo, il mirto prospera da sempre sui terreni dell'isola: robusto e resistente, si adatta a ogni tipo di suolo, sopportando il caldo e il sole. Piccole le foglie, lucide e scure, bianchi i fiori, delicati e profumati, blu astre e lucenti le bacche rotonde, che giungono a maturazione a fine novembre: da questo momento fino a gennaio avviene la raccolta, operazione manuale, effettuata con il solo ausilio di un 'pettine' da passare sui rami per far cadere a terra i piccoli frutti. In alternativa è possibile

battere i rami del mirto con un bastone perché le bacche scendano direttamente sui teli disposti ai piedi della pianta. Seguono le operazioni di pulizia, effettuate con tecniche altrettanto tradizionali: le bacche vengono lanciate in aria e lasciate ricadere sui teli, in modo che il vento allontani ramoscelli e foglie dai frutti. Raccolte, mondate e selezionate, le bacche di mirto vengono lavate con acqua fredda e poste in infusione nell'alcol purissimo, dove riposano per almeno 2 settimane; l'infuso viene poi filtrato, mentre le bacche sono pressate: il liquido ottenuto, a sua volta filtrato, viene riunito all'infuso; il tutto viene infine addolcito con zucchero e miele e stemperato con tanta acqua demineralizzata quanta necessaria per raggiungere una gradazione alcolica compresa tra il 28% e il 36%. Gli ingredienti e i metodi impiegati per la produzione artigianale di Mirto di Sardegna sono gli stessi di un secolo fa, gli stessi seguiti ancora oggi nelle case in cui non si è persa la tradizione di preparare questo liquore: l'assenza di aromi e conservanti e la lavorazione a freddo caratterizzano il vero Mirto di Sardegna non meno delle sue qualità sensoriali. Di colore rosso scuro, il Mirto di Sardegna ha profumo caratteristico, definito dall'aroma di macchia tipico della pianta, penetrante e asciutto. Dolce il gusto, armonico ed equilibrato: ottimo come tonico e digestivo, il Mirto di Sardegna si serve in genere freddo.

In Sardegna, come in altre regioni mediterranee, non solo le bacche trovano impiego in gastronomia: tipici i Rametti di Mirto Aromatizzato, Su Purcheddu, il maialino arrosto, e Sa Taccula, un tipico bollito di cacciagione da piuma.

Bresca Dorada – Loc. Canne Frau – 09043 Muravera (CA) – Tel +39 070 9949163 – www.brescadorada.it – mirto@brescadorada.it

Muggine di Cabras

Una tradizione che risale ai Fenici

Ogni anno, ai primi freddi, la laguna di Oristano viene letteralmente invasa dai muggini che si spingono verso gli stagni interni e verso le acque dolci. Si dice che sia il suono delle canne che vibrano al vento ad attrarre il novellame, in realtà si tratta della spinta naturale a completare la fase di sviluppo, al termine della quale i pesci tentano di uscire dalla laguna: trovano però reti, peschiere e paratie a bloccare loro il passaggio, costringendoli ad avanzare fino a 'sos saicus', le camere della morte. La peschiera Pontis, a Cabras, lo stagno più grande e pescoso di tutti, risale all'epoca aragonese ed è tuttora in funzione: qui, e negli altri stagni vicini, la pesca viene praticata come se-

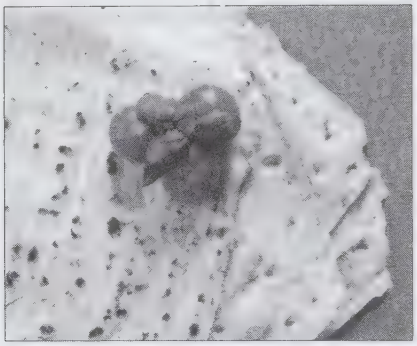
coli fa. Da maggio a luglio i pesci vengono raccolti nelle reti ed estratti con un retino dai pescatori che, immergendosi in acqua, catturano con le mani anche i muggini sfuggiti alla rete.
Ottimi freschi, teneri e saporiti, cucinati in genere al forno, i Muggini di Cabras sono base di una fiorente attività artigiana di produzione di Bottarga; non solo: a Cabras e dintorni si producono anche Su Pisci Affumau, muggine affumicato con il fuoco ottenuto bruciando rametti di elicrisio, e la Merca
Quest'ultima è una specialità molto particolare, di origine, pare, fenicia. Per ottenerla, i Muggini di Cabras vengono mondati, squamati ed eviscerati, quindi posti in acqua salata e lessati; una volta scolati, vengono posti ad asciugare e a raffreddare all'ombra, distesi sull'erba 'sa ziba', un'erba palustre tipica della zona. Dopo circa mezz'ora, i Muggini vengono avvolti nella stessa erba e confezionati: è proprio l'erba a proteggere il pesce da tutti gli agenti esterni, mantenendolo al contempo umido e saporito.
Di colore giallo-verde, la Merca è caratterizzata da un profumo decisamente aromatico che mantiene in equilibrio le note erbacee con i sentori di mare, un equilibrio che si ripropone nel gusto, sapido e caratteristico.

Società di Gestione Sinis San Vincenzo – Via Peschiera, 5 – Cabras (OR)

Pane Carasau

Nato per i pastori

Un pane così sottile da essere chiamato anche 'carta da musica': il nome sardo deriva invece dall'operazione della 'carasatura', sorta di biscottatura che rende il pane croccante. Il Pane Carasau, tipico della Barbagia, nasce dalla necessità dei pastori di avere un pane leggero e poco deteriorabile da portare con sé durante i mesi trascorsi lontano dal paese, sui pascoli dei monti. Per prepararlo un tempo venivano coinvolte almeno tre donne: le amiche o le parenti che aiutavano la massaia venivano ricompensate con olio e ricotta. Il pane delle campagne veniva confezionato con farina di orzo o cruschello; la versione più nobile è quella oggi più diffusa, a base di farina di grano duro. Questa viene impastata con acqua, sale, lievito naturale e lievito di birra. Dopo un breve riposo, la pasta viene modellata in dischi sottili, che vengono lasciati lievitare stesi su grandi teli. La cottura avviene tradizionalmente in forni a legna ben caldi, alimentati con legno di quercia; il calore fa gonfiare i dischi, che vengono sfornati e tagliati orizzontalmente. Le due parti ottenute vengono sovrapposte, separate da panni; si procede quindi alla 'carasatura',



la seconda cottura. Il cuore morbido dei pani veniva un tempo consumato in casa, appena cotto; la parte più croccante si teneva da parte per mesi: condita con olio e sale diventava il pane 'guttiau', diffuso ancora oggi, così come il pane 'frattau', ammorbidito in acqua calda e disposto a strati alternati con sugo di pomodoro, Pecorino e uova in camicia.

Panificio Bulloni – Via Minerva, 2 – 08021 Bitti (NU)

Pani Figurati

Coccoi Pintatus, Pane Buttidu e Pani di Villaurbana

La tradizione molitoria della Sardegna non è solo un'ipotesi: gli scavi di Tarros hanno restituito un mulino di epoca punica in ottimo stato di conservazione. Le coltivazioni di grano hanno caratterizzato la geografia storica dell'isola, donando la materia prima per tanti formati di pasta, ma anche per una grande varietà di pani originali nelle forme e nei nomi. Caratteristici i pani legati alle feste e alle ritualità religiose: colombe o fedi per le nozze, bastoncini per Capodanno, croci o scalette, simbolo del Calvario, per la Settimana Santa. Sono i Coccoi Pintatus, o Pintaus, piccole sculture che possono riprodurre anche forme di animali, come la tartaruga, il cavallo e il galletto, di fiori o di frutta, figure umane o miniature di paesaggi. Si preparano in tutta la regione a partire da un impasto di semola di grano duro, acqua, sale, lievito naturale e lievito di birra: la pasta fermenta su piatti di terracotta, quindi viene schiacciata e lasciata nuovamente lievitare. I pani vengono sagomati con l'aiuto di forbici, coltellini e rotelle tagliapasta, infine vengono cotti in forno. Ancora, un pane figurato per la Pasqua è quello preparato a Logosanto, il Pane Buttidu: modellati a forma di pesce o di frutta, i pani, prima di essere infornati vengono scottati in acqua bollente, pennellati d'uovo e spolverati di semi di sesamo. Infine i Pani di Villaurbana, in provincia di Oristano: tante forme, tra cui la più celebre è 'pippiedda', una bambola destinata ai bambini.

Dettori – Via Nazionale, 2 – 08010 Flussio (NU)

Pecorino di Osilo

Il formaggio che invecchia sott'olio e sotto aceto

Nell'ambito della vasta produzione casearia sarda, il Pecorino di Osilo si distingue per il carattere genuino e peculiare conferito da alcuni accorgimenti che ne caratterizzano la lavorazione. A Osilo, ma anche a Ploaghe, Codrongianos, Tergo e Nulvi, in provincia di Sassari, il latte ovino, addizionato di caglio di vitello o di agnello, viene leggermente scaldato. La cagliata ottenuta viene rotta in grani, riscaldata e lasciata riposare. La massa è lavorata con l'aiuto di acqua calda, a formare un cilindro da tagliare in fette: ogni fetta viene posta in uno stampo, avvolta in un telo e pressata. Proprio la lunga pressatura conferisce al formaggio una consistenza pastosa e morbida. Dopo la salatura in salamoia, i caci stagionano per 5 o 6 mesi: in questa fase le forme vengono trattate con olio e aceto. Piccoli cilindri dallo scalzo piuttosto alto, i Pecorini di Osilo hanno crosta sottile di colore giallo paglierino. Paglierina anche la pasta, grassa, fondente e burrosa. Intensamente profumati, hanno un sapore dolce che diventa più sapido con il progredire dell'affinamento, fino a raggiungere note piccanti. Dal siero residuo della lavorazione si ottiene una ricotta, la Mustia, leggermente affumicata e decisamente saporita

Mario e Pasqualino Testoni – Via Duca degli Abruzzi, 24 – 07033 Osilo (SS)

Pecorino Sardo

Dolce o maturo, da tavola o da grattugia

Nel Settecento in Sardegna si producevano Pecorini classificati in Bianchi, Rossi Fini, Affumicati, Fresa e Spiatatu. I Rossi Fini e gli Affumicati erano i più simili all'attuale Pecorino Sardo, venivano preparati con latte crudo o scaldato per immersione di pietre roventi, una sorta di pastorizzazione *ante litteram*. Oggi la DOP abbraccia tutta l'isola, dove pascolano le pecore di razza Sarda, il cui latte, ricco e profumato di erbe, costituisce la base della lavorazione del formaggio. Per ottenere il Pecorino Sardo DOP, nelle tipologie Dolce e Maturo, il latte intero viene riscaldato e ad

dizionato di caglio di vitello e di fermenti lattici naturali. La cagliata viene rotta in grani più o meno piccoli, a seconda della tipologia che si desidera realizzare: più grandi per il tipo Dolce, più fini per il Maturo. Segue la semicottura, quindi la pressatura e la salatura. Il Pecorino Dolce matura per uno o 2 mesi, il Maturo per non meno di 4 mesi: in alcuni casi la stagionatura può durare anche più di un anno. Solo per questa seconda tipologia è prevista in alcuni casi una leggera affumicatura. Il Pecorino Dolce, dalla sottile crosta liscia, bianca o lievemente paglierina, ha pasta compatta di colore bianco; il suo gusto è delicato e dolce, delicatamente aromatico e percorso da una sottile vena acidula. Il Pecorino Maturo, da tavola o da grattugia, ha crosta più scura e consistente; al taglio è sodo ed elastico, sempre più duro e granuloso con il procedere dell'affinamento. Il sapore è robusto e pieno, con note piccanti che si fanno più marcate col passare del tempo.

Consorzio Tutela Formaggio Pecorino Sardo – Piazza San Bartolomeo, 8 – 09100 Cagliari – www.pecorinosardo.it

Pompia

Un agrume autoctono

Frutti grossi, più grandi anche di un pompelmo, dalla spessa buccia rugosa di color giallo brillante: la Pompia è un agrume che cresce solo in Sardegna. La pianta prospera da almeno duecento anni nei dintorni del comune di Siniscola, in una regione costiera della provincia di Nuoro. Le origini di questo agrume non sono note: per alcuni si tratta di una specie di cedro, ma è più probabile che la Pompia sia un ibrido, derivato da un incrocio spontaneo tra varietà di agrumi tipiche dell'isola: cedri, aranci e limoni sono coltivati da secoli nella zona tra Budoni e Orosei. La coltivazione è limitata, e il raccolto viene quasi interamente assorbito dalle pasticcerie locali, che utilizzano la Pompia per preparare liquori, canditi, Aranzade e dolci particolari. Il gusto molto aspro e pungente della polpa, infatti, non invita al consumo fresco dell'agrume: se ne utilizza solo la scorza, ricca di oli essenziali. Questa è protagonista della Pompia Intrea: la buccia viene svuotata delicatamente della polpa, quindi cotta in acqua, sgocciolata e lasciata sobbollire lungamente nel miele. Una volta asciutta e fredda, la Pompia intera si presenta come un palloncino cavo, che si può farcire di mandorle tritate e impastate con altro miele per realizzare la Pompia Prena.

Comitato per la Tutela e la Valorizzazione della Pompìa – c/o Comune di Siniscola – Via Roma, 125 – 08029 Siniscola (NU)

Porceddu

Quella cotenna croccante e profumata

La cultura gastronomica della Sardegna è profondamente legata alla storia e al territorio dell'isola. La necessità di cucinare, anche lontano da casa, spinse i pastori a "inventare" una tecnica tanto semplice quanto funzionale.

Gli spiedi, ricavati da rami dei profumati arbusti della macchia mediterranea, sostituivano le pentole; le erbe selvatiche raccolte nei pascoli prendevano il posto di spezie e condimenti. Così si cucinavano le carni di agnello, capretto e maiale. Su Porceddu, o Su Porcheddu, si prepara ancora così: il maialino sardo da latte, alimentato solo con latte materno, eventualmente integrato con mangimi naturali, e macellato a un'età di un mese o un mese e mezzo, viene arrostito allo spiedo su un fuoco di legna aromatica. Bagnato con lardo fuso e insaporito con sale ed erbe locali, acquista un sapore particolare; ma sono la croccantezza della cotenna esterna, dorata e abbrustolita, e la tenerezza delle carni a fare di questo semplice piatto una specialità ricercata.

Razza Sardo-Modicana

Le mucche che mangiano mirto e camomilla

Se l'allevamento ovino è un'attività diffusa su gran parte del territorio della Sardegna, l'allevamento bovino è limitato a poche aree della regione. Sul massiccio del Montiferru, in provincia di Oristano, i verdi pascoli, ricchi di mirto e camomilla, alimentano le vacche Sardo Modicane: una razza robusta, ottenuta, alla fine dell'Ottocento, dall'incrocio fra esemplari locali di razza Podolica e tori di razza Modicana provenienti dalla Sicilia. Tenute allo stato brado o semibrado, le vacche, dal mantello ramato, producono carne e latte. Gli animali da carne vengono sottoposti, dopo lo svezzamento, a un periodo di ingrasso in stalla: ne derivano carni rosse, saporite e genuine. Tra le ricette locali: la Petza in Brou, bollito aromatizzato con erbe mediterranee, la Petza Arrustida, arrosto cotto sullo spiedo, il Ghisadu, spezzatino, e le Bombas, polpette fritte o in brodo.

Consorzio il Bue Rosso – Corso Umberto, 141/b – 09070 Seneghe (OR)

Sebadas

Formaggio e miele amaro

Chiamati anche Seadas o Sevadas, questi particolarissimi dolcetti, originari della provincia di Sassari, sono tra le specialità più rappresentative della pasticceria sarda: gli ingredienti infatti, Pecorino fresco e miele amaro, meglio se di corbezzolo, racchiudono tutto il gusto della loro terra di origine.

LA RICETTA

Dosi e ingredienti per 4 persone: 500 g di semola di grano duro; 600 g di Pecorino Sardo fresco; 3 uova; 80 g di strutto; miele di corbezzolo; scorza d'arancia; olio di oliva.

Sulla spianatoia formare la fontana con la farina; sgusciare al centro le uova, unire lo strutto e lavorare fino a ottenere una pasta liscia e omogenea, da stendere con il matterello in sfoglie sottili. Ritagliare dalla pasta dischi larghi circa 10 cm e al centro di ciascuno porre un cucchiaio di ripieno preparato facendo ammorbidire, a fuoco dolce, il Pecorino fresco grattugiato e profumandolo con la scorza d'arancia grattugiata; ripiegare i dischi per ottenere dei ravioli da sigillare premendo ai bordi. Friggere le Sebadas in una padella con olio di oliva fino a che non saranno dorate, sgocciolarle e passarle su carta assorbente. Irrorare con il miele di corbezzolo e servire.

Zafferano di San Gavino Monreale

L'oro rosso dai mille impieghi

I sardi lo chiamano 'safra', il termine, di origine catalana, è direttamente derivato dall'arabo. È furono probabilmente proprio gli Spagnoli a introdurre nell'isola la coltivazione del *Crocus Sativus*. La quantità di zafferano prodotta in Sardegna è notevole: centro della produzione è la zona di San Gavino Monreale, nel Medio Campidano. Qui aziende a carattere familiare attuano un tipo di coltura del tutto natura-

le che culmina nella raccolta e in una lavorazione completamente manuale dei fiori. Gli stimmi, separati delicatamente dalle corolle, vengono inumiditi con le dita leggermente bagnate di olio extravergine di oliva: si procede poi all'essiccazione, che può avvenire al sole o presso il fuoco di un camino, a calore moderato. Al consumo, lo Zafferano di San Gavino Monreale si presenta in stimmi interi dal colore rosso: con il colore acceso e il deciso aroma, caratterizza tante preparazioni della gastronomia tradizionale sarda, dalla Fregala, ai Malloreddus, dal Ragù al brodo di carne, fino alle Pardualas, dolcetti da forno farciti di ricotta e profumati con un pizzico di zafferano. Ancora, con lo zafferano, unito al finocchio selvatico e ad altre erbe, si prepara un liquore, il Villacidro Murgia, fragrante e dolce.

Giovanni Corda – Via Santa Lucia, 17 – 09037 San Gavino Monreale (CA)

Vernaccia di Oristano

La Spagna è vicina

Nel territorio di Oristano la coltura della vite risale almeno all'epoca romana: presso Tarros, città di fondazione cartaginese, gli scavi hanno portato alla luce epigrafi funerarie, anfore e vasi per le libagioni che attestano una produzione vinicola locale. Il vitigno oggi qui coltivato, la Vernaccia, deriva forse il suo nome dal latino vite vernacula, cioè 'vite domestica'. L'origine del vitigno è forse da ricollegare al borgo ligure di Vernazza, nelle Cinque Terre. Furono probabilmente gli Spagnoli a iniziare a Oristano una lavorazione dell'uva che portasse ad ottenere un prodotto di gusto simile allo Jerez. La Vernaccia di Oristano DOC si ricava dai grappoli raccolti tardivamente, in ottobre: gli acini, ricchi di zuccheri, vengono vinificati in bianco con una lunga fermentazione. Lungo è anche l'invecchiamento, che ha inizio in botti non del tutto piene: il contatto con l'aria produce il flor, un velo di lieviti che conferisce al vino il suo particolare profumo. L'affinamento prosegue con travasi annuali in botti di rovere o di castagno di dimensioni sempre più piccole. Dopo almeno 2 anni si ha la Vernaccia di Oristano DOC: per avere la qualifica Superiore occorrono 3 anni, che diventano almeno 4 per la menzione Riserva. Di colore dorato, che diventa ambrato con il tempo, la Vernaccia di Oristano si riconosce per l'ampio bouquet aromatico e floreale; il gusto è asciutto ma altrettanto ricco e complesso, speziato e sfumato di frutta secca

Contini Attilio – Via Genova, 48 – 09072 Cabras (OR)

E inoltre... da non perdere

Altri sapori da provare o prodotti tipici da portare a casa se vi capita di fare un viaggio in Sardegna.

BURIDDA

Tipica della zona di Cagliari, questa densa zuppa di pesce si prepara con gattuccio di mare, cipolle, pinoli, noci, aceto e foglie di alloro. Si serve come pietanza o come antipasto

CARCIOFO SPINOSO DI SARDEGNA

Capolini di grosse dimensioni, dalla forma ovale; brattee esterne grandi, allungate, di colore verde sfumato di viola scuro, dalle cui estremità appuntite spuntano lunghe spine gialle; un cuore di colore giallo-verdastro screziato di violetto. Il Carciofo Spinoso di Sardegna si riconosce prima per la sua bellezza, e poi per il suo sapore: dolce, gustoso e solo delicatamente amarognolo, è ottimo fritto, in tegame, crudo, affettato sottilmente, in insalata o in pinzimonio

CIVRAXIU

Pane tipico del Campidanese, si produce con un impasto di semola di grano duro, acqua, sale e lievito naturale; dopo una prima lievitazione, la pasta viene nuovamente lavorata con l'aggiunta di acqua e farina battuta con i pugni. L'impasto, disposto nei canestri e inciso sulla superficie con un taglio a forma di cuore, subisce una seconda lievitazione prima di essere infornato.

FILETTO DI PECORA

Prodotto in quantità limitate, si prepara a partire dal filetto di pecore di razza Sarda, rifilato e insaporito con sale, pepe, peperoncino e aromi. Dopo 2 giorni di asciugatura e un riposo su pezze di lino, i filetti sono legati in gruppi di quattro.

FILINDEU

Il nome si ricollega probabilmente alla stessa etimologia di 'filo', 'filato' e 'filante': tanto sottili da risultare quasi trasparenti, i Filindeu si preparano ancora a mano, secondo una ricetta che si trasmette di madre in figlia da generazioni e secondo una tradizione ancora viva a Nuoro e nella Barbagia. La semola di grano duro viene lavorata con l'acqua, quindi tirata, filata, appunto, con le mani ben inumidite di acqua salata. I finissimi spaghettini ottenuti vengono lasciati asciugare al sole, disposti in strati sovrapposti. Quando sono perfettamente asciutti, i Filindeu si cuociono, tradizionalmente in brodo di pecora.

FREGOLA

'Sa Fregula', dal latino *frisare*, 'sfregare', è il nome con cui in Sardegna si indica la semola di grano duro, lavorata appunto per sfregamento, come il Cuscus mediorientale e nordafricano. La semola,

raccolta in un piatto di terracotta largo e profondo, viene lavorata lungamente, strofinata tra le mani, con l'aggiunta di acqua, sale e talvolta di zafferano. Le palline che si ricavano vengono lasciate seccare al sole, oppure fatte asciugare in forno: così preparata, la Fregola è pronta per essere cotta nel brodo, per semplici minestre, oppure lessata in acqua salata e condita come la pasta secca: tradizionali la Fregola con Sugo di Pomodoro e Salsiccia e la Fregola con le Arselle.

GUANCIALE DI CINGHIALE

Per ottenere questo salume si utilizza il guanciale di cinghiale sardo, derivato da un incrocio tra il maiale e il cinghiale selvatico: insaporito con sale e pepe, viene affumicato per una decina di giorni con fumo prodotto bruciando legna e rametti di mirto. Stagiona per circa due mesi

LIQUORE DI CARDO SELVATICO

Di colore giallo paglierino, dolce e insieme amarognolo, il 'Livori de Gureu' si prepara da secoli in famiglia: i cardi selvatici, raccolti in primavera, vengono mondati e posti in infusione, per almeno un mese, nell'acquavite o nell'alcol puro: in questo secondo caso l'infuso viene diluito con acqua e zucchero.

PISTOCCU

Un pane biscottato, da provvista, destinato in origine ad accompagnare i pastori nei lunghi periodi trascorsi al pascolo. L'impasto si compone di un misto di farina bianca e semola di grano duro, acqua, sale e lievito, da cui si ricavano panetti rettangolari che vengono bucherellati e lasciati lievitare prima di essere cotti; estratti dal forno, vengono tagliati orizzontalmente a metà, svuotati della mollica e nuovamente infornati.

PROSCIUTTO DI DESULO

A Desulo, nel Gennargentu, in provincia di Nuoro, si produce in quantità limitate un prosciutto ottenuto dalle cosce e dalle spalle di maiali allevati localmente allo stato semibrado. La concia avviene in una salamoia di aceto, sale, pepe e aglio; dopo un periodo di asciugatura all'aria aperta si procede alla sugnatura, e infine alla stagionatura, della durata di almeno un anno, prima in ambienti riscaldati e poi nelle cantine.

PROSCIUTTO DI PECORA

Particolarmente saporito, questo prosciutto si ottiene conciando con sale, pepe ed erbe aromatiche le cosce di pecore di razza Sarda. La stagionatura ha durata variabile dai 3 ai 5 mesi.

SALSICCIA SARDA

La carne magra di maiale viene tritata a coltello insieme al grasso; il tutto viene insaporito con sale, pepe, semi di finocchio ed erbe della macchia mediterranea, quindi insaccato nel budello naturale e legato a formare delle salsicce lunghe circa 50 cm, che vengono ripiegate nella tipica forma a ferro di cavallo e lasciate stagionare a lungo in cantina. Sono prodotte in tutta la regione

SUSPIROS

Dolcetti tipici di Ozieri preparati con mandorle tritate finemente e cotte nello zucchero; dall'impasto si ricavano delle palline da cuocere in forno. Infine i Suspiros si ricoprono con una glassa di zucchero profumata di limone.

Indice alfabetico

A

Abbacchio 363
Abbacchio (ricetta) 363
Acciughe di Monterosso 193
Aceto Balsamico Tradizionale di Modena 219
Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia 220
Acquacotta 318
Acquasale 477
Acquasale (ricetta) 477
Aglianico del Vulture 477
Aglio Bianco di Monticelli 221
Aglio Bianco Polesano 131
Aglio di Resia 171
Aglio di Vessalico 194
Aglio di Voghiera 221
Aglio Rosso di Nubia 515
Aglio Rosso di Sulmona 383
Agnello a Cacio e Uova 413
Agnello d'Alpago 132
Agnello di Sardegna 563
Agnello di Zeri 273
Agnello Sambucano 3
Agnolotti 44
Agrumi del Gargano 474
Agrumi della Costa dei Trabocchi 402
Alacce Salate 516
Albicocca Vesuviana 415
Alearico di Gradoli 364
Alici di Menaica 415
Alto Adige Gewurtztraminer 109
Alto Adige Lagrein 110
Alto Adige Moscato Giallo 128
Amarena di Cantiano 360
Amarene Brusche di Modena 270
Amaro Lucano 478
Amarone Valpolicella 132
Anguilla Marinata Tradizionale delle Valli di Comacchio 222
Annoia 402
Anona 512
Arancia di Trebisacce 512
Arancia Rossa di Sicilia 516
Aranzada 564
Arquebuse o Alpestre 3
Arselle di Marceddì 564
Asiago 133
Asparago Bianco di Bassano 136
Asparago Bianco di Cimadolmo 135
Asparago di Badoere 135
Asparago di Cilavegna 63
Asparago di Mezzago 63
Asparago Verde di Altedo 223
Attorta 336

B

Babà 416
Babà (ricetta) 416
Baccalà alla Napoletana 448
Baccalà alla Vicentina 137
Baccalà alla Vicentina (ricetta) 138
Baccalà Mantecato 168
Bagna Cauda 4
Bagna Cauda (ricetta) 4
Bagnet Vert 5
Bagnet Vert (ricetta) 5
Bagoss di Bagolino 64
Baicoli 138
Barbera 6
Barbozza 336
Barolo 7
Barolo Chinato 8
Basilico 209

Bergamotto di Reggio Calabria 493
Beuro de Brossa 60
Bianchetti 216
Bicerin 8
Biferno 405
Biga 171
Bigoli 139
Bigoli con l'Anatra (ricetta) 139
Biroldo della Garfagnana 273
Birra della Val di Fiemme 128
Birra di Castagne di Granaglione 228
Biscione Reggiano 224
Bistecca alla Fiorentina 274
Bitto 65
Blanc de Morgex et de La Salle 47
Bocconcino di Daino 333
Bollito Misto Modenese 225
Bollito Misto Modenese (ricetta) 225
Bondola 140
Boner 9
Bottarga 565
Bottarga di Orbetello 275
Bottarga di Tonno di Favignana 517
Boudin 60
Bra 10
Brachetto d'Acqui 11
Bresaola della Valtellina 66
Bresaola di Bufala 380
Brigidini 318
Brodetto all'Anconetana 339
Brodetto all'Anconetana (ricetta) 339
Brodetto di Termoli 413
Brodetto Gradese 190
Brodetto Riminese 226
Brodetto Riminese (ricetta) 226
Brovada 172
Brunello di Montalcino 276
Brus delle Langhe 12
Bruscitt 106
Brusso dell'Alta Valle Arroscia 195
Brustengolo 336
Bucatini all'Amatriciana 364
Bucatini all'Amatriciana (ricetta) 365
Bucellato 512
Bue di Carrù 12
Buridda 580
Buristo 277
Burrata di Andria 451
Burrino 406, 490
Burrino in Corteccia 448

C

Cacciatorino di Daino 333
Cacciucco 278
Cacciucco (ricetta) 278
Caciocavallo di Agnone 406
Caciocavallo Palermitano 560
Caciocavallo Podolico del Gargano 472
Caciocavallo Silano 494
Caciofiore Romano 365
Cacioricotta di Capra del Cilento 417
Cacioricotta Lucano 479
Caciotta Toscana 279
Caffè 421
Caffè Valdostano 47
Caffè Valdostano (ricetta) 48
Cagnina di Romagna 270
Calamaretti agli Scampi 402
Canederli 111
Canederli (ricetta) 111
Canestrato di Castel del Monte 384
Canestrato Pugliese 451
Cannoli alla Siciliana 518
Cannoli alla Siciliana (ricetta) 518
Cannonau di Sardegna 566
Cantucci 280
Capocollo 321
Capocollo di Calabria 495
Capocollo di Martina Franca 452
Cappelletto Reggiano 227
Cappello del Prete 227
Cappero di Pantelleria 519
Cappero di Salina 560
Cappon Magro 195
Cappon Magro (ricetta) 196
Cappone di Morozzo 13
Capra alla Molisana 407
Capra alla Molisana (ricetta) 407
Caprino al Lattice di Fico 360
Carbonnade 60
Carciofi alla Giudia 366
Carciofi alla Giudia (ricetta) 366
Carciofo Bianco di Pertosa 418

Carciofo di Paestum 419
Carciofo Romanesco 366
Carciofo Spinoso di Sardegna 580
Carciofo Violetto di Castellammare 419
Carciofo Violetto di Sant'Erasmo 140
Carciofo Violetto Precoce di Jesi 360
Cardo Gobbo di Nizza Monferrato 14
Carne de fea afumegada 168
Carne Salada 112
Carota del Fucino 385
Carota Giallo-Viola 'Sant'Ippazio di Tiggiano 474
Carpa del Trasimeno 321
Carteddate 453
Casatella Trevigiana 141
Casatiello Napoletano 448
Casciotta d'Urbino 340
Casieddu di Moliterno 480
Casizzolu 567
Casolet della Valcamonica 106
Casonsei 106
Cassata 520
Cassata (ricetta) 520
Cassoeula 67
Castagna del Monte Amiata 281
Castagna di Montella 420
Castagnaccio 280
Castagnaccio (ricetta) 281
Castagne di Granaglione 228
Castagne nei Tecci 197
Castel del Monte 454
Castelmagno 14
Cavolo Nero Riccio di Toscana 282
Cedro di Diamante 495
Centerbe 385
Cevapcici 190
Cevrin di Coazze 15
Chianina 283
Chianti Classico 284
Chinotto di Savona 197
Chiocciole di Borgo San Dalmazzo 22
Ciaccia 318
Cialson 173
Ciammotta 490
Ciarimbolo 341
Ciaudedda 481
Ciaudedda (ricetta) 481
Ciauscolo 341
Cibreo di Rigaglie 318
Cicciolata 270
Ciccioli 229
Cicerchia di Serra de' Conti 342
Ciceri e Tria 454
Ciceri e Tria (ricetta) 454
Ciliegia di Marostica 142
Ciliegia di Vignola 230
Cima alla Genovese 198
Cinque Terre Sciacchetrà 199
Cinta Senese 285
Cioccolato di Modica 521
Cipolla di Cannara 322
Cipolla di Certaldo 286
Cipolla di Giarratana 522
Cipolla di Medicina 230
Cipolla di Sermide e Felonica 106
Cipolla Rossa di Acquaviva delle Fonti 455
Cipolla Rossa di Tropea 498
Cirò 496
Ciuiga 112
Civraxiu 580
Clementine del Golfo di Taranto 456
Clementine di Calabria 497
Coccoi Pintatus 574
Coda alla Vaccinara 367
Coda alla Vaccinara (ricetta) 367
Coglioni di Mulo 336
Colatura Tradizionale di Alici di Cetara 422
Colli di Conegliano Refrontolo 143
Colli Euganei Fior d'Arancio 144
Conciato Romano 423
Condijun 199
Condijun (ricetta) 199
Confetti di Sulmona 386
Coniglio da Fossa dell'Isola di Ischia 423
Coniglio Grigio di Carmagnola 16
Coniglio in Porchetta 360
Conserva 'mara 457
Coppa di Parma 231
Coppa Marchigiana 343
Coppa Piacentina 232
Coppia Ferrarese 233
Coppiette di Cavallo 368
Copuleta di Ozieri 567
Corallina di Norcia 323

Corzetti 200
Cotechino Bianco della Valtellina 68
Cotechino in Galera 234
Cotechino in Galera (ricetta) 234
Cotechino Modena 234
Cotoletta alla Milanese 68
Crauti 113
Crescenza 69
Crescia 344
Croccolato Senese 318
Crostino 'nero' Toscano 287
Cuccia 512
Cucunzi 560
Cuddrireddra di Delia 522
Culatello di Zibello 235
Culingiones 568
Culingiones (ricetta) 568
Cuscus 523
Cuz 106

E~F

Erbazzone 236
Est! Est!! Est!!! Di Montefiascone 369
Fagioli Bianchi delle Alpi Liguri 201
Fagioli con le Cotiche 380
Fagioli della Carnia 190
Fagiolina del Trasimeno 323
Fagiolo Badda di Polizzi 524
Fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese 145
Fagiolo di Sarconi 481
Fagiolo di Sorana 287
Fagiolo Zolfino 288
Falerno del Massico 424
Farina di Castagne di Granaglione 228
Farina di Neccio della Garfagnana 289
Farina per Polenta Tradizionale di Langa 44
Farinata di Ceci 202
Farro della Garfagnana 290
Farro di Monteleone 324
Farsumagru 525
Farsumagru (ricetta) 525
Fava di Carpino 457
Fava Larga di Leonforte 526
Fazzini della Val Bormida 216
Fegatazzo di Ortona 402
Fegatelli sotto Strutto 318
Fegato alla Veneziana 146
Fegato alla Veneziana (ricetta) 146
Fegato d'Oca della Lomellina 72
Fiano di Avellino 425
Fico Bianco del Cilento 426
Fico Dottato Cosentino 499
Fico Secco di Carmignano 291
Ficodindia dell'Etna 527
Figalet 168
Filetto baciato 16
Filetto di Daino 333
Filetto di Pecora 580
Filindeu 580
Finanziera 17
Finocchiona 292
Finocchiona di Cinta Senese 285
Fiocchetto 270
Fiore Sardo 569
Fiore Sicano 528
Focaccia di Recco 203
Focaccia di Recco (ricetta) 203
Focaccia Genovese 204
Fonduta 48
Fontina 49
Formaggella del Luinese 106
Formaggella di Monte 107
Formaggetta Savonese 205
Formaggio Agrodino di Malga 168
Formaggio Casato del Garda 168
Formaggio di Fossa di Sogliano al Rubicone 237
Formaggio di Fossa di Talamello 360
Formaggio di Santo Stefano d'Aveto 216
Formaggio Salato Friulano 174
Formai de Mut 70
Formaio Embriago 168
Fragola di Tortona 18
Fragole di Nemi 370
Fragolina di Ribera 528
Franciacorta 70
Frascati 370
Fregola 580
Frico 174
Frico (ricetta) 175
Frisella 458
Frisse 44
Fritto Misto Piemontese 19
Frizze 216
Fromadzo 50
Frutti di Martorana 529
Fruttone 474

Fungo di Borgotaro 238
Furmagitt di Montevecchia 71
Fusilli alla Molisana 408
Fusilli alla Molisana (ricetta) 408

G~H

Gallina Bianca di Saluzzo 20
Gallina Bionda Piemontese 20
Gallina Padovana 147
Gamberetto di Nassa 427
Garda Colli Mantovani Rosato 73
Genepy 51
Genziana 114
Gianduiotto 44
Giggi 560
Girò di Cagliari 570
Giuncata Leccese 474
Gnocchi di Prugne 190
Gnocco Fritto 239
Gnocco Fritto (ricetta) 240
Gorgonzola 74
Grana Lodigiano 76
Grana Padano 75
Grana Padano Trentino 128
Grano al Ragù 490
Grano Saraceno della Valtellina 77
Grappa 148
Grappa Friulana 175
Graukäse 115
Greco di Tufo 428
Grissini Torinesi 20
Guanciale di Cinghiale 581
Gubana 176
Gulasch Triestino 177
Gulasch Triestino (ricetta) 177
Gutturnio 240
Hauswurst 128

I~J~K

Imbrecciata 325
Imbrecciata (ricetta) 325
Insalata di Lusia 149
Insalata di Rinforzo 428
Insalata di Rinforzo (ricetta) 429
Jaccoli 380
Jambon de Bosses 52
Jota Triestina 177
Jota Triestina (ricetta) 178
Kastanientorte 128
Kiwi di Latina 371
Krumiri di Casale 21

L

La Bella della Daunia 459
Lacrima di Morro d'Alba 344
Lagane e Ceci 490
Lambrusco 241
Lampascioni 459
Lard d'Arnad 52
Lardo di Colonnata 292
Latteria 190
Latterini Marinati del Delta del Po 168
Lenticchia di Castelluccio di Norcia 326
Lenticchia di Onano 380
Lenticchia di Ustica 530
Lenticchie di Santo Stefano di Sessanio 387
Leverano Rosato 474
Limone Costa d'Amalfi 429
Limone di Sorrento 430
Limone Interdonato 531
Liquirizia 499
Liquore di Cardo Selvatico 581
Lonzino con Cotenna 360
Lonzino di Cinghiale 313
Lonzino di Fico 345
Lucanica 482
Lucanica Trentina 115
Luganega di Monza 77
Lumache Cherasco 22

M

Macagn 23
Maccarruni aru Fierru 500
Maccheroncini di Campofilone 361
Maccheroni alla Chitarra 388
Maccheroni alla Chitarra con Ragù di Agnello 389
Maccheroni alla Chitarra con Ragù di Agnello (ricetta) 389
Macco 501
Macco (ricetta) 501
Mafalda 531
Maiorchino 532
Mais Biancoperla 149
Malga del Friuli 178
Mallegato 294
Malloreddus 570
Malvasia delle Lipari 533
Mandarino Tardivo di Ciaculli 560

Mandorla di Toritto 460
Mandorle di Noto 534
Manna delle Madonie 534
Marcundele 190
Mariola 242
Maritozzi 372
Marocca di Casola 294
Marrone del Mugello 295
Marrone della Valle di Susa 23
Marrone di Castel del Rio 242
Marroni di Combai 150
Marroni di San Zeno 151
Marroni di Valleranno 380
Marsala 535
Marzolina 372
Marzolino del Chianti 296
Mascarpone 78
Masculina da Magghia 536
Mazzafegato 346
Mazzafegato Umbro 336
Mela Alto Adige 116
Mela di Valtellina 79
Mela Renetta 60
Mela Val di Non 117
Melannurca Campana 431
Melanzana Rossa di Rotonda 483
Mele Rosa dei Monti Sibillini 347
Melone di Viadana 80
Meloni d'Inverno 560
Mes-ciuà 205
Mescuotte 490
Micherta 81
Miele 60
Miele 129
Miele della Lunigiana 296
Migliaccio 319
Mirto 571
Missoltini 81
Mitili del Golfo di La Spezia 206
Moleche 151
Montasio 179
Monte Veronese 152
Montébore 24
Montefalco Sagrantino 327
Montepulciano d'Abruzzo 390
Morlacco del Grappa 153
Mortadella Bologna 243
Mortadella della Val d'Ossola 25
Mortadella di Amatrice 373
Mortadella di Fegato 82
Mortadella di Prato 297
Mortadelle di Camporosto 391
Mortandela 118
Moscadello di Montalcino 298
Moscato d'Asti 26
Moscato di Pantelleria 537
Moscato di Saracena 502
Mosciamme 207
Mosciolo Selvatico di Portonovo 347
Mostaccioli 503
Mostaccioli (ricetta) 503
Mostarda Cremonese 83
Morsetta 53
Mozzarella di Bufala Campana 432
Mozzarella nella Mortella 433
Muggine di Cabras 572
Murazzano 26
Muset 180
Mustardela delle Valli Valdesi 27

N

Nacatuli 560
'Nduja 503
Nero d'Avola 538
Nettarina di Verona 154
'Nnuglia 512
Nocciola del Piemonte 28
Nocciola di Giffoni 434
Noce di Sorrento 434
Nocino di Modena 244
Nostrano 129

O

Oca 181
Oca in Onto 155
Olio Biancardo di Olive Taggiasche 207
Olio Essenziale di Menta Piperita Piemonte 44
Olio Extravergine di Oliva Alto Crotonese 504
Olio Extravergine di Oliva Aprutino Pescarese 392
Olio Extravergine di Oliva Brisighella 246
Olio Extravergine di Oliva Bruzio 505
Olio Extravergine di Oliva Canino 374
Olio Extravergine di Oliva Cartoceto 348
Olio Extravergine di Oliva Chianti Classico 298
Olio Extravergine di Oliva Cilento 435

Olio Extravergine di Oliva Collina di Brindisi 461
Olio Extravergine di Oliva Colline di Romagna 245
Olio Extravergine di Oliva Colline Salernitane 436
Olio Extravergine di Oliva Colline Teatine 393
Olio Extravergine di Oliva Dauno 462
Olio Extravergine di Oliva del Garda Trentino 119
Olio Extravergine di Oliva Garda Bresciano 83
Olio Extravergine di Oliva Garda Orientale 156
Olio Extravergine di Oliva Laghi Lombardi 84
Olio Extravergine di Oliva Lamezia 506
Olio Extravergine di Oliva Lucca 299
Olio Extravergine di Oliva Molise 409
Olio Extravergine di Oliva Monte Etna 538
Olio Extravergine di Oliva Monti Iblei 539
Olio Extravergine di Oliva Penisola Sorrentina 437
Olio Extravergine di Oliva Pretuziano delle Colline Teramane 394
Olio Extravergine di Oliva Sabina 374
Olio Extravergine di Oliva Seggiano 300
Olio Extravergine di Oliva Tergeste 182
Olio Extravergine di Oliva Terra d'Otranto 464
Olio Extravergine di Oliva Terra di Bari 463
Olio Extravergine di Oliva Terre di Siena 301
Olio Extravergine di Oliva Terre Tarentine 465
Olio Extravergine di Oliva Tuscia 375
Olio Extravergine di Oliva Umbria 328
Olio Extravergine di Oliva Val Demone 541
Olio Extravergine di Oliva Val di Mazara 540
Olio Extravergine di Oliva Valle del Belice 542
Olio Extravergine di Oliva Valli Trapanesi 543
Olio Extravergine di Oliva Veneto 156
Oliva Ascolana del Piceno 350
Oliva Infornata di Ferrandina 484
Oliva Minuta 561
Oliva Nocellara del Belice 543
Olive all'Ascolana 349
Olive all'Ascolana (ricetta) 349
Oltrepò Pavese Sangue di Giuda 85
Orecchiette con le Cime di Rapa 466
Orecchiette con le Cime di Rapa (ricetta) 466
Orvieto 329
Ossobuchi alla Milanese 86
Ossobuchi alla Milanese (ricetta) 86
Ostriche di Taranto 467

P

Pagnotte da Forno di Sant'Agata 402
Pagnotte di Santa Chiara 448
Pajata 380
Palamita del Mare di Toscana 302
Paletta di Coggiola 29
Palombacci 330
Palombacci (ricetta) 330
Pan Biscotto 169
Pan de Mei 87
Pan de Mei (ricetta) 87
Pan di Ramerino 319
Pan Nociato e Pani Conditi 351
Pancetta affumicata 129
Pancetta Arrotolata dei Monti Nebrodi 555
Pancetta di Calabria 506
Pancetta Piacentina 246
Pancetta Steccata Valdostana 61
Pandolce Genovese 208
Pandoro 157
Pane Buttidu 574
Pane Carasau 573
Pane di Altamura 467
Pane di Genzano 376
Pane di Matera 485
Pane di Patate della Garfagnana 302
Pane di Segale 54
Pane di Strettura 331
Pane di Terni 337
Pane Nero di Castelvetrano 544
Pane Sciuffiato di Velletri 380
Pane Toscano 303

Panettone 88
Panforte di Siena 304
Pani di Villaurbana 574
Paniscia 30
Pannerone di Lodi 89
Pansoti 216
Panzanella 305
Panzanella (ricetta) 305
Panzerotti 474
Papaccella 448
Parmigiano Reggiano 247
Parrozzo 402
Passatelli 249
Passatelli (ricetta) 249
Pasta alla Norma 545
Pasta alla Norma (ricetta) 545
Pasta con le Sarde 561
Pasta e Fasoi 145
Pasta Pugliese 468
Paste di Meliga del Monregalese 31
Pastiera Napoletana 438
Pastiera Napoletana (ricetta) 438
Pastissada de Caval 169
Patata di Bologna 250
Patata Rossa di Colfiorito 337
Pecorino Abruzzese 404
Pecorino Bagnolese 439
Pecorino Canestrato di Moliterno 486
Pecorino dei Monti Sibillini 351
Pecorino del Monte Poro 507
Pecorino dell'Appennino Reggiano 270
Pecorino della Montagna Pistoiese 305
Pecorino di Capracotta 413
Pecorino di Crotone 508
Pecorino di Farindola 395
Pecorino di Filiano 485
Pecorino di Norcia 331
Pecorino di Osilo 575
Pecorino in Botte 352
Pecorino Romano 377
Pecorino Sardo 575
Pecorino Senese 306
Pecorino Siciliano 546
Pecorino Toscano 307
Peperone di Carmagnola 32
Peperone di Senise 487
Pera Cocomerina 250
Pera dell'Emilia-Romagna 251
Pera Madernassa Cuneese 45
Pera Mantovana 90
Pere Martin Sec 61
Pesca e Nettarina di Romagna 252
Pesca Tabacchiera dell'Etna 546
Pesca Tardiva di Leonforte 547
Pesce Spada a Ghiotta 512
Pesto (ricetta) 210
Pettole 475
Pezzente della Montagna Materna 488
Pezzettelli 475
Pezzetto Chieno 490
Piacentinu Ennese 548
Piadina Romagnola 253
Piave 158
Picellati 413
Pici 308
Picolit 183
Pisarei coi Fasò 254
Pisarei coi Fasò (ricetta) 254
Pistacchio di Bronte 549
Pistoccu 581
Pitina 184
Pitta 513
Pizza 440
Pizza Rustica 404
Pizza Sfogliata 381
Pizzoccheri della Valtellina 90
Pizzoccheri della Valtellina (ricetta) 91
Polenta e Osei 107
Polmonata 448
Pomodorino al Piennolo 441
Pomodoro di Pachino 550
Pomodoro San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino 442
Pompia 576
Porceddu 577
Porchetta di Ariccia 378
Preboggion 211
Prescinseua 217
Primitivo di Manduria 469
Primo Sale 548
Probusto 119
Probusto (ricetta) 120
Profumo di Zerli 217
Prosciutto Bazzone 309
Prosciutto Carsico 191
Prosciutto Cotto di Cori 381
Prosciutto Crudo dei Monti Nebrodi 555
Prosciutto del Casentino 309
Prosciutto di Capra 404
Prosciutto di Carpegna 353

Prosciutto di Cinghiale 313
Prosciutto di Cinta Senese 285
Prosciutto di Daino 333
Prosciutto di Desulo 581
Prosciutto di Modena 255
Prosciutto di Norcia 332
Prosciutto di Parma 256
Prosciutto di Pecora 581
Prosciutto di Pietraroja 443
Prosciutto di Saint-Marcel 61
Prosciutto di San Daniele 155
Prosciutto di Sauris 186
Prosciutto in Crosta di Pane 191
Prosciutto Lucano 490
Prosciutto Toscano 310
Prosciutto Veneto Berico Euganeo 159
Prosecco 169
Provola dei Nebrodi 551
Provola delle Madonie 561
Provolone del Monaco 443
Provolone Valpadana 91
Prucraregna 396
Puccia 475
Pupi con l'Ova 561
Puzzone di Moena 120

Q~R

Quartirolo Lombardo 92
Radic di Mont 187
Radicchio di Chioggia 160
Radicchio di Verona 160
Radicchio Rosso di Treviso 161
Radicchio Variegato di Castelfranco 162
Ragù alla Bolognese 257
Ragu alla Bolognese (ricetta) 257
Ragusano 552
Ramandolo 187
Rapa di Caprauna 33
Raschera 34
Raveggiolo di Pecora 319
Raviggiolo dell'Appennino Tosco-Romagnolo 258
Ravioli Amari 553
Razza Bovina Modicana 561
Razza Bovina Romagnola 270
Razza Mora Romagnola 258
Razza Piemontese 34
Razza Sardo-Modicana 577
Reblec 61
Reblochon 61
Recioto di Gambellara 163
Refosco dal Peduncolo Rosso 188
Ribollita 311
Ribollita (ricetta) 311
Ricciarelli di Siena 312
Ricotta Affumicata 513
Ricotta Iblea 561
Ricotta Infornata 553
Ricotta Marzotica Leccese 470
Ricotta Romana 378
Ricotta Salata 361
Rigatino di Cinta Senese 285
Risi e Bisi 163
Risi e Bisi (ricetta) 164
Riso di Baraggia 35
Riso di Grumolo delle Abbadesse 164
Riso Padano 94
Riso Vialone Nano Veronese 165
Risotto alla Milanese 93
Riviera Ligure di Ponente Pigato 212
Robiola di Roccaverano 36
Ruccolo 491
Rustica 271

S

Sagicciotto 410
Sagne Chine 513
Salama da Sugo 259
Salame Brianza 94
Salame Casalin Mantovano 95
Salame d'Oca di Mortara 97
Salame delle Valli Tortonesi 37
Salame di Asino 169
Salame di Butala 448
Salame di Cinghiale 312
Salame di Cinta Senese 285
Salame di Cremona 96
Salame di Fabriano 354
Salame di Felino 260
Salame di Nicosia 561
Salame di Sant'Angelo in Brolo 555
Salame di Toro 319
Salame di Varzi 98
Salame Friulano 191
Salame Genovese 212
Salame Milano 107
Salame Piacentino 261
Salamelle di Cavallo 169
Sale Marino di Cervia 262
Sale Marino di Trapani 554

Salignoun 55
Salsa al Cren 191
Salsa Pearà 169
Salsicce di Fegato di Rionero Sannitico 413
Salsiccia alla Salentina 475
Salsiccia di Bra 45
Salsiccia di Calabria 508
Salsiccia di Cinghiale 312
Salsiccia di Monte San Biagio 381
Salsiccia di Napoli 449
Salsiccia Pugliese 475
Salsiccia Sarda 581
Salsiccia Valdostana 61
Sangiovese di Romagna 263
Sangue Morlacco 169
Sapa 355
Saras del Fen 38
Sarde a Beccafico 561
Sardee in Saor 166
Sardee in Saor (ricetta) 167
Sardella Neonata 510
Sartù 444
Sartù (ricetta) 444
Sasaka 191
Savoiardi 45
Savuto 509
Sbrisolona 99
Sbrisolona (ricetta) 99
Scalogno di Romagna 264
Scamorza 412
Scamorza Abruzzese 396
Scapece Gallipolina 471
Scarafogli 513
Schenal 169
Sciatt 99
Scimudin 107
Sciroppo di Rose 217
Scottiglia 319
Scrippelle mbusse 397
Scrippelle mbusse (ricetta) 397
Sebadas 578
Sebadas (ricetta) 578
Sedano Nero di Trevi 334
Sfarrico 413
Sfinciuni 561
Sfoglia Emiliano-Romagnola 264
Sfogliatelle 449
Sfratto di Pitigliano 313
Sidro 189
Signora di Conca Casale 411
Silter 100
Smacafam 121
Soppressata 489
Soppressata di Calabria 540
Soppressata di Decollatura 511
Soppressata di Gioi Cilento 445
Soppressata di Martina Franca 475
Soppressata Molisana 411
Sopressa Vicentina 167
Spaghetti alla Carbonara 379
Spaghetti alla Carbonara (ricetta) 379
Spalla Cruda 271
Speck Alto Adige 122
Spongata Reggiana di Brescello 265
Spressa delle Giudicarie 123
Squacquerone di Romagna 266
Strangolapreti 129
Strangozzi 337
Strega 446
Strudel 129
Struffoli 449
Sumo Nero dei Nebrodi 555
Suspiros 581

T

Tabor 191
Tacconi 361
Tajarin 39
Taleggio 101
Taralli 449
Taralli Pugliesi 472
Tarantello 475
Tarese Valdarno 314
Tartufi 319
Tartufi del Sannio Molisano 413
Tartufo Bianco d'Alba 40
Tartufo delle Valli di Dolo e Dragone 271
Tartufo di Acqualagna 356
Tartufo Nero di Norcia 334
Tegole di Aosta 55
Teroldego Rotaliano 124
Testa in Cassetta di Gavi 41
Testaroli 213
Teteun 56
Tiella 475
Tigella o Crescentina di Modena 267
Tinca Gobba Dorata del Pianalto di Poirino 41

Toma di Gressoney 57
Toma Piemontese 42
Tombea 107
Tomino del Bec 45
Tonno 556
Torrone di Benevento 447
Torrone di Cremona 102
Torta di Pasqua 335
Torta di Pasqua (ricetta) 335
Torta di Riso Dolce 217
Torta di Riso Reggiana 271
Torta Paesana 107
Torta Pasqualina 217
Tortelli Cremaschi 107
Tortelli di Zucca 103
Tortelli di Zucca (ricetta) 103
Tortellini di Bologna 268
Tortellini di Bologna (ricetta) 268
Trebbiano d'Abruzzo 398
Trenette 217
Tripa d'Muncalè 45
Trofie 217
Trota 129
Tumazzu e Tuma 556

U

U Felatrd 491
U Suppessato 555
Umbrici 337
Ur-Paarl 124
Uva da Tavola di Canicatti 557
Uva da Tavola di Mazzarrone 558
Uva Passita di Pantelleria 558

V

Vacca Burlina 153
Vacca Maremmana 315
Vacca Podolica del Gargano 473
Valle d'Aosta Chambave Moscato Passito 58
Valtellina Casera 104
Vastedda del Belice 559
Vecchiaredda 491
Ventricina del Vastese 399
Vermut 45
Vernaccia di Oristano 579
Vernaccia di Serrapetrona 357
Vescica 491
Vezzena 125
Vin Santo 316
Vincisgrassi 358
Vincisgrassi (ricetta) 358
Vino di Visciole 359
Violetto di Albenga 214
Violino di Capra della Valchiavenna 105
Virtù 400
Visciolata 361
Vongola Verace 449

X~Z

Xialuni 513
Zabaione 43
Zabaione (ricetta) 43
Zaeti 169
Zafferano dell'Aquila 401
Zafferano di San Gavino Monreale 578
Zafferano di San Gimignano 317
Zampone Modena 269
Zelten 126
Zelten (ricetta) 127
Zibibbo di Pizzo Calabro 513
Ziegenkäse 129
Zuccherini di Bertona 337
Zuccotto di Bismantova 271
Zuncò 215
Zuppa di Valpelline 59

Indice tematico

Conserve

Amarena di Cantiano 360
Brovada 172
Castagne nei Tecci 197
Chinotto di Savona 197
Conserva 'mara 457
Crauti 113
Fegatelli Sotto Strutto 318
Fico Dottato Cosentino 499
Fico Secco di Carmignano 291
Lonzino di Fico 345
Mostarda Cremonese 83
Oca in Onto 155
Visciolata 361

Dolci e biscotti

Aranzada 564
Attorta 336
Babà 416
Baicoli 138
Biscione Reggiano 224
Brigidini 318
Brustengolo 336
Cannoli alla Siciliana 518
Cantucci 280
Carteddate 453
Cassata 520
Cioccolato di Modica 521
Confetti di Sulmona 386
Copuleta di Ozieri 567
Croccolato Senese 318
Cuddrireddra di Delia 522
Frutti di Martorana 529
Fruttone 474
Giggi 560
Gubana 176
Kastanientorte 128
Krumiri di Casale 21
Maritozzi 372
Mostaccioli 503
Nacatuli 560
Pan de Mei 87
Pan di Ramerino 319
Pandolce Genovese 208
Pandoro 157
Panettone 88
Panforte di Siena 304
Parrozzo 402
Paste di Meliga del Monregalese 31
Pastiera Napoletana 438
Picellati 413
Pizza Rustica 404
Ricciarelli di Siena 312
Savoiardi 45
Sbrisolona 99
Sfogliatelle 449
Sfratto di Pitigliano 313
Spongata Reggiana di Brescello 265
Strudel 129
Struffoli 449
Suspiros 581
Tegole di Aosta 55
Torrone di Benevento 447
Torrone di Cremona 102
Torta di Riso Dolce 217
Torta di Riso Reggiana 271
Torta Paesana 107
Zabaione 43
Zaeti 169
Zelten 126
Zuccherini di Bettona 337

Formaggi e latticini

Asiago 133
Bagoss di Bagolino 64

Bitto 65
Bra 10
Brus delle Langhe 12
Brûsso dell'Alta Valle Arroscia 195
Burrata di Andria 451
Burrino 406, 490
Burrino in Corteccia 448
Caciocavallo di Agnone 406
Caciocavallo Palermitano 560
Caciocavallo Podolico 472
Caciocavallo Silano 494
Caciofiore Romano 365
Cacioricotta di Capra del Cilento 417
Cacioricotta Lucano 479
Caciotta Toscana 279
Canestrato di Castel del Monte 384
Canestrato Pugliese 451
Caprino al Lattice di Fico 360
Casatella Trevigiana 141
Casciotta d'Urbino 340
Casieddu di Moliterno 480
Casolet della Valcamonica 106
Castelmagno 14
Cevrin di Coazze 15
Conciato Romano 423
Crescenza 69
Fiore Sardo 569
Fiore Sicano 528
Fontina 49
Formaggella del Luinese 106
Formaggella di Monte 107
Formaggetta Savonese 205
Formaggio Agrodino di Malga 168
Formaggio Casato del Garda 168
Formaggio di Fossa di Sogliano al Rubicone 237
Formaggio di Fossa di Talamello 360
Formaggio di Santo Stefano d'Aveto 216
Formaggio Salato Friulano 174
Formai de Mut 70
Formaio Embriago 168
Fromadzo 50
Furmagitt di Montevecchia 71
Giuncata Leccese 474
Gorgonzola 74
Grana Lodigiano 76
Grana Padano 75
Grana Padano Trentino 128
Graukäse 115
Latteria 190
Macagn 23
Maiorchino 532
Malga del Friuli 178
Marzolina 372
Marzolino del Chianti 296
Mascarpone 78
Montasio 179
Montébore 24
Morlacco del Grappa 153
Mozzarella di Bufala Campana 432
Mozzarella nella Mortella 433
Murazzano 26
Nostrano 129
Pannerone di Lodi 89
Parmigiano Reggiano 247
Pecorino Abruzzese 404
Pecorino Bagnolese 439
Pecorino Canestrato di Moliterno 486
Pecorino dei Monti Sibillini 351
Pecorino del Monte Poro 507
Pecorino dell'Appennino Reggiano 270
Pecorino della Montagna Pistoiese 305
Pecorino di Capracotta 416
Pecorino di Crotone 508
Pecorino di Farindola 395
Pecorino di Filiano 485
Pecorino di Norcia 331
Pecorino di Osilo 575
Pecorino in Botte 352
Pecorino Romano 377
Pecorino Sardo 575
Pecorino Senese 306
Pecorino Siciliano 546
Pecorino Toscano 307
Piacentinu Ennese 548
Piave 158
Prescinseua 217
Primo Sale 548
Provola dei Nebrodi 551
Provola delle Madonie 561
Provolone del Monaco 443
Provolone Valpadana 91
Puzzone di Moena 120
Quartirolo Lombardo 92
Ragusano 552

Raschera 34
Raveggiolo di Pecora 319
Raviggiolo dell'Appennino Tosco-Romagnolo 258
Reblec 61
Reblochon 61
Ricotta Affumicata 513
Ricotta Iblea 561
Ricotta Infornata 553
Ricotta Marzotica Leccese 470
Ricotta Romana 378
Ricotta Salata 361
Robiola di Roccaverano 36
Salignoun 55
Saras del Fen 38
Scamorza 412
Scamorza Abruzzese 396
Scimudin 107
Silter 100
Spressa delle Giudicarie 123
Squacquerone di Romagna 266
Tabor 191
Taleggio 101
Toma di Gressoney 57
Toma Piemontese 42
Tombea 107
Tomino del Bec 45
Tumazzu e Tuma 556
Valtellina Casera 104
Vastedda del Belice 559
Vezzena 125
Ziegenkäse 129
Zuncò 215

Frutta e semi oleosi

Agrumi del Gargano 474
Agrumi della Costa dei Trabocchi 402
Albicocca Vesuviana 415
Amarene Brusche di Modena 270
Anona 512
Arancia di Trebisacce 512
Arancia Rossa di Sicilia 516
Bergamotto di Reggio Calabria 493
Carciofo Violetto Precoce di Jesi 360
Castagna del Monte Amiata 281
Castagna di Montella 420
Castagne di Granaglione 228
Cedro di Diamante 495
Ciliegia di Marostica 142
Ciliegia di Vignola 230
Clementine del Golfo di Taranto 456
Clementine di Calabria 497
Fico Bianco del Cilento 426
Ficodindia dell'Etna 527
Fragola di Tortona 18
Fragole di Nemi 370
Fragolina di Ribera 528
Kiwi di Latina 371
Limone Costa d'Amalfi 429
Limone di Sorrento 430
Limone Interdonato 531
Mandarino Tardivo di Ciaculli 560
Mandorla di Toritto 460
Mandorle di Noto 534
Marrone del Mugello 295
Marrone della Valle di Susa 23
Marrone di Castel del Rio 242
Marroni di Combai 150
Marroni di San Zeno 151
Marroni di Valleranno 380
Mela Alto Adige 116
Mela di Valtellina 79
Mela Renetta 60
Mela Val di Non 117
Melannurca Campana 431
Mele Rosa dei Monti Sibillini 347
Melone di Viadana 80
Meloni d'Inverno 560
Nettarina di Verona 154
Nocciola del Piemonte 28
Nocciola di Giffoni 434
Noce di Sorrento 434
Pera Cocomerina 250
Pera dell'Emilia-Romagna 251
Pera Madernassa Cuneese 45
Pere Martin Sec 61
Pesca e Nettarina di Romagna 252
Pesca Tabacchiera dell'Etna 546
Pesca Tardiva di Leonforte 547
Pompia 576
Uva da Tavola di Canicattì 557
Uva da Tavola di Mazzarrone 558
Uva Passita di Pantelleria 558

Liquori e distillati

Amaro Lucano 478
Arquebuse o Alpestre 3
Centerbe 385
Genepy 51
Genziana 114
Grappa 148
Grappa Friulana 175
Liquore di Cardo Selvatico 581
Mirto 571
Nocino di Modena 244
Sangue Morlacco 169
Strega 446
Vermut 45

Olii

Olio Biancardo di Olive Taggiasche 207
Olio Extravergine di Oliva Alto Crotonese 504
Olio Extravergine di Oliva Aprutino Pescarese 392
Olio Extravergine di Oliva Brisighella 246
Olio Extravergine di Oliva Bruzio 505
Olio Extravergine di Oliva Canino 374
Olio Extravergine di Oliva Cartoceto 348
Olio Extravergine di Oliva Chianti Classico 298
Olio Extravergine di Oliva Cilento 435
Olio Extravergine di Oliva Collina di Brindisi 461
Olio Extravergine di Oliva Colline di Romagna 245
Olio Extravergine di Oliva Colline Salernitane 436
Olio Extravergine di Oliva Colline Teatine 393
Olio Extravergine di Oliva Dauno 462
Olio Extravergine di Oliva del Garda Trentino 119
Olio Extravergine di Oliva Garda Bresciano 83
Olio Extravergine di Oliva Garda Orientale 156
Olio Extravergine di Oliva Laghi Lombardi 84
Olio Extravergine di Oliva Lametia 506
Olio Extravergine di Oliva Lucca 299
Olio Extravergine di Oliva Molise 409
Olio Extravergine di Oliva Monte Etna 538
Olio Extravergine di Oliva Monti Iblei 539
Olio Extravergine di Oliva Penisola Sorrentina 437
Olio Extravergine di Oliva Pretuziano delle Colline Teramane 394
Olio Extravergine di Oliva Sabina 374
Olio Extravergine di Oliva Seggiano 300
Olio Extravergine di Oliva Tergeste 182
Olio Extravergine di Oliva Terra d'Otranto 464
Olio Extravergine di Oliva Terra di Bari 463
Olio Extravergine di Oliva Terre di Siena 301
Olio Extravergine di Oliva Terre Tarentine 465
Olio Extravergine di Oliva Tuscia 375
Olio Extravergine di Oliva Umbria 328
Olio Extravergine di Oliva Val Demone 541
Olio Extravergine di Oliva Val di Mazara 540
Olio Extravergine di Oliva Valle del Belice 542
Olio Extravergine di Oliva Valli Trapanesi 543
Olio Extravergine di Oliva Veneto 156

Ortaggi, cereali e legumi

Aglio Bianco di Monticelli 221
Aglio Bianco Polesano 131
Aglio di Resia 171
Aglio di Vessalico 194
Aglio di Voghiera 221
Aglio Rosso di Nubia 515
Aglio Rosso di Sulmona 383
Asparago Bianco di Bassano 136
Asparago Bianco di Cimadolmo 135
Asparago di Badoere 135
Asparago di Cilavegna 63
Asparago di Mezzago 63
Asparago Verde di Altedo 223
Basilico 209

Cappero di Pantelleria 519
Cappero di Salina 560
Carciofo Bianco di Pertosa 418
Carciofo di Paestum 419
Carciofo Romanesco 366
Carciofo Spinoso di Sardegna 580
Carciofo Violetto di Castellammare 419
Carciofo Violetto di Sant'Erasmo 140
Cardo Gobbo di Nizza Monferrato 14
Carota del Fucino 385
Carota Giallo-Viola Sant'Ippazio di Tiggiano 474
Cavolo Nero Riccio di Toscana 282
Cicerchia di Serra de' Conti 342
Cipolla di Cannara 322
Cipolla di Certaldo 286
Cipolla di Giarratana 522
Cipolla di Medicina 230
Cipolla di Sernide e Felonica 106
Cipolla Rossa di Acquaviva delle Fonti 455
Cipolla Rossa di Tropea 498
Fagioli Bianchi delle Alpi Liguri 201
Fagioli della Carnia 190
Fagiolina del Trasimeno 323
Fagiolo Badda di Polizzi 524
Fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese 145
Fagiolo di Sarconi 481
Fagiolo di Sorana 287
Fagiolo Zolfino 288
Farro della Garfagnana 290
Farro di Monteleone 324
Fava di Carpino 457
Fava Larga di Leonforte 526
Grano Saraceno della Valtellina 77
Insalata di Lusia 149
La Bella della Daunia 459
Lampascioni 459
Lenticchia di Castelluccio di Norcia 326
Lenticchia di Onano 380
Lenticchia di Ustica 530
Lenticchie di Santo Stefano di Sessanio 387
Mais Biancoperla 149
Melanzana Rossa di Rotonda 483
Oliva Ascolana del Piceno 350
Oliva Infornata di Ferrandina 484
Oliva Minuta 561
Oliva Nocellara del Belice 543
Papaccella 448
Patata di Bologna 250
Patata Rossa di Colfiorito 337
Peperone di Carmagnola 32
Peperone di Senise 487
Pomodorino al Piennolo 441
Pomodoro di Pachino 550
Pomodoro San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino 442
Preboggion 211
Radic di Mont 187
Radicchio di Chioggia 160
Radicchio di Verona 160
Radicchio Rosso di Treviso 161
Radicchio Variegato di Castelfranco 162
Rapa di Caprauna 33
Riso di Baraggia 35
Riso di Grumolo delle Abbadesse 164
Riso Padano 94
Riso Vialone Nano Veronese 165
Scalogno di Romagna 264
Sedano Nero di Trevi 334
Violetto di Albenga 214

Pani, pizze e focacce

Biga 171
Bucellato 512
Casatiello Napoletano 448
Ciaccia 318
Civraxiu 580
Coccoi Pirriatus 574
Coppia Ferrarese 233
Crescia 344
Farinata di Ceci 202
Fazzini della Val Bormida 216
Focaccia di Recco 203
Focaccia Genovese 204
Frisella 458
Gnocco Fritto 239
Grissini Torinesi 20
Mafalda 531
Marocca di Casola 294
Mescuotte 490
Michetta 81

Pagnotte da Forno di Sant'Agata 402
Pagnotte di Santa Chiara 448
Pan Biscotto 169
Pan Nociato e Pani Condiri 351
Pane Buttidu 574
Pane Carasau 573
Pane di Altamura 467
Pane di Genzano 376
Pane di Matera 485
Pane di Parate della Garfagnana 302
Pane di Segale 54
Pane di Strettura 331
Pane di Terni 337
Pane Nero di Castelvetrano 544
Pane Scuffiato di Velletri 380
Pane Toscano 303
Pani di Villaurbana 574
Panzerotti 474
Pettole 475
Pezzettelli 475
Pezzetto Chieno 490
Piadina Romagnola 253
Pistoccu 581
Pitta 513
Pizza 440
Pizza Sfogliata 381
Puccia 475
Pupi con l'Ova 561
Ruccolo 491
Stinciuni 567
Tigella o Crescentina di Modena 267
U Felarid 491
Ur Paarl 124

Pasta secca, pasta ripiena e gnocchi

Bigoli 139
Canederli 111
Cappelletto Reggiano 227
Casonsei 106
Corzetti 200
Culingiones 568
Filindeu 580
Fregola 580
Maccarruni aru Fierru 500
Maccheroncini di Campofilone 361
Maccheroni alla Chitarra 388
Malloreddus 570
Orecchiette 466
Pansoti 216
Passatelli 249
Pasta Pugliese 468
Pici 308
Pisarei coi Faso 254
Pizzoccheri della Valtellina 90
Ravioli Amari 553
Strangolapreti 129
Strangozzi 337
Tacconi 361
Testaroli 213
Tortelli Cremaschi 107
Tortelli di Zucca 103
Tortellini di Bologna 268
Trenette 217
Trofie 217
Umbrici 337
Vincisgrassi 358

Pesci, molluschi e crostacei

Acciughe di Monterosso 193
Alacce Salate 516
Alici di Menaica 415
Anguilla Marinata Tradizionale delle Valli di Comacchio 222
Arselle di Marceddì 568
Baccalà 137, 168, 448
Bianchetti 216
Bottarga 565
Bottarga di Orbetello 275
Bottarga di Tonno di Favignana 517
Brodetto all'Anconetana 339
Brodetto Riminese 226
Cacciucco 278
Carpa del Trasimeno 321
Gamberetto di Nassa 427
Latterini Marinati del Delta del Po 168
Masculina da Magghia 536
Missoltini 81
Mitili del Golfo di La Spezia 206
Moleche 151
Mosciamme 207
Mosciolo Selvatico di Portonovo 347
Muggine di Cabras 572
Ostriche di Taranto 467
Palamita del Mare di Toscana 302
Sardee in Saor 166
Sardella Neonata 510
Scapece Gallipolina 471
Tarantello 475

Tinca Gobba Dorata del Pianalto di Poirino 41
Tonno 556
Trota 129
Vongola Verace 449

Razze animali

Abbacchio 363
Agnello d'Alpago 132
Agnello di Sardegna 563
Agnello di Zeri 273
Agnello Sambucano 3
Bue di Carrù 12
Cappone di Morozzo 13
Chianina 283
Chiocciole di Borgo San Dalmazzo 22
Cinta Senese 285
Coniglio da Fossa dell'Isola di Ischia 423
Coniglio Grigio di Carmagnola 16
Gallina Bianca di Saluzzo 20
Gallina Bionda Piemontese 20
Gallina Padovana 147
Lumache Cherasco 22
Oca 181
Palombacci 330
Razza Bovina Modicana 561
Razza Bovina Romagnola 270
Razza Mora Romagnola 258
Razza Piemontese 34
Razza Sardo-Modicana 577
Suino Nero dei Nebrodi 555
Vacca Burlina 153
Vacca Maremmana 315
Vacca Podolica del Gargano 473

Ricette e preparazioni tipiche

Abbacchio 363
Acquacotta 318
Acquasale 477
Agnello a cacio e uova 413
Babà 416
Baccalà alla Napoletana 448
Baccalà alla Vicentina 137
Baccalà Mantecato 168
Bagna Cauda 4
Bagnet Vert 5
Bigoli 139
Bistecca alla Fiorentina 274
Bollito Misto Modenese 225
Brodetto all'Anconetana 339
Brodetto di Termoli 413
Brodetto Gradese 190
Brodetto Riminese 226
Bruscitt 106
Bucatini all'Amatriciana 364
Buridda 580
Cacciucco 278
Caffè Valdostano 48
Calamaretti agli Scampi 402
Canederli 111
Cannoli alla Siciliana 518
Cappon Magro 196
Capra alla Molisana 407
Carbonnade 60
Carciofi alla Giudia 366
Cassata 520
Cassoeula 67
Castagnaccio 281
Cialson 173
Ciammotta 490
Ciaudedda 481
Cibreo di Rigaglie 318
Ciceri e Tria 454
Cima alla Genovese 198
Coda alla Vaccinara 367
Condijun 199
Coniglio in Porchetta 360
Cotechino Bianco della Valtellina 68
Cotechino in Galera 234
Cotoletta alla Milanese 68
Crostino nero Toscano 287
Cuccia 512
Culingiones 568
Cuscus 523
Cuz 106
Erbazzone 236
Fagioli con le Cotiche 380
Farsumagro 525
Fegato alla Veneziana 146
Fegato d'Oca della Lomellina 72
Finanziera 17
Focaccia di Recco 203
Fonduta 48
Frico 175
Frisse 44
Fritto Misto Piemontese 19
Fusilli alla Molisana 408
Gnocchi di Prugne 190
Gnocco Fritto 240
Grano al Ragù 490
Gulasch Triestino 177
Imbrecciata 325

Insalata di Rinforzo 429
Jota Triestina 178
Lagane e Ceci 490
Maccheroni alla Chitarra con Ragù di Agnello 389
Macco 501
Mes-ciuà 205
Migliaccio 319
Mostaccioli 503
Olive all'Ascolana 349
Orecchiette con le Cime di Rapa 466
Ossobuchi alla Milanese 86
Pajata 380
Palombacci 330
Pan de Mei 87
Paniscia 30
Panzanella 305
Passatelli 249
Pasta alla Norma 545
Pasta con le Sarde 561
Pasta e Fasoi 145
Pastissada de Caval 169
Pesce spada a ghiotta 512
Pesto 210
Pisarei coi Fasò 254
Pizzoccheri della Valtellina 91
Polenta e Osei 107
Porceddu 577
Probusto 120
Prosciutto in Crosta di Pane 191
Prucraregna 396
Ragù alla Bolognese 257
Ribollita 311
Risi e Bisi 164
Risotto alla Milanese 93
Rustica 271
Sagne Chine 513
Salsa Pearà 169
Sarde a Beccaficu 561
Sardee in Saor 167
Sartù 444
Sbrisolona 99
Sciatt 99
Scottiglia 319
Scrippelle 'mbusse 397
Sebadas 578
Sfoglia Emiliano-Romagnola 264
Smacafam 121
Spaghetti alla Carbonara 379
Tajarin 39
Tiella 475
Torta di Pasqua 335
Torta Pasqualina 217
Tortelli di Zucca 103
Tortellini di Bologna 268
Vincisgrassi 358
Virtù 400
Xialuni 513
Zabaione 43
Zelten 127
Zuppa di Valpelline 59

Salumi e insaccati

Annoia 402
Barbozza 336
Biroldo della Garfagnana 273
Bocconcino di Daino 333
Bondola 140
Boudin 60
Bresaola della Valtellina 66
Bresaola di Bufala 380
Buristo 277
Cacciatorino di Daino 333
Capocollo 321
Capocollo di Calabria 495
Capocollo di Martina Franca 452
Cappello del Prete 227
Carne de Fea Afumegada 112
Carne Salada 120
Cevapcici 190
Ciarimbolo 341
Ciauscolo 341
Cicciolata 270
Ciuiga 112
Coglioni di Mulo 336
Coppa di Parma 231
Coppa Marchigiana 343
Coppa Piacentina 232
Coppiette di Cavallo 368
Corallina di Norcia 323
Cotechino Modena 234
Culatello di Zibello 235
Fegatazzo di Ortona 402
Figalet 168
Filetto baciato 16
Filetto di Daino 333
Filetto di Pecora 580
Finocchiona 292
Finocchiona di Cinta Senese 285
Fiocchetto 270
Frizze 216
Guanciale di Cinghiale 581
Hauswurst 136

Jambon de Bosses 52
Lard d'Arnad 52
Lardo di Colonnata 292
Lonzino con Cotenna 360
Lonzino di Cinghiale 313
Lucanica 482
Lucanica Trentina 115
Luganega di Monza 77
Mallegato 294
Marcundele 190
Mariola 242
Mazzafegato 346
Mazzafegato Umbro 336
Mortadella Bologna 243
Mortadella della Val d'Ossola 25
Mortadella di Amatrice 373
Mortadella di Fegato 82
Mortadella di Prato 297
Mortadelle di Campotosto 391
Mortandela 118
Motsetta 53
Muset 180
Mustardela delle Valli Valdesi 27
'Nduja 503
'Nnuglia 512
Paletta di Coggiola 29
Pancetta affumicata 129
Pancetta Arrotolata dei Monti Nebrodi 555
Pancetta di Calabria 506
Pancetta Piacentina 246
Pancetta Steccata Valdostana 61
Pezzente della Montagna Materana 488
Pitina 184
Polmonata 448
Porchetta di Ariccia 378
Probusto 119
Prosciutto Carsico 191
Prosciutto Cotto di Cori 381
Prosciutto Crudo dei Monti Nebrodi 555
Prosciutto di Capra 404
Prosciutto di Carpegna 353
Prosciutto di Cinghiale 313
Prosciutto di Cinta Senese 285
Prosciutto di Daino 333
Prosciutto di Desulo 581
Prosciutto di Modena 255
Prosciutto di Norcia 332
Prosciutto di Parma 256
Prosciutto di Pecora 581
Prosciutto di Pietraroja 443
Prosciutto di Saint-Marcel 61
Prosciutto di San Daniele 185
Prosciutto di Sauris 186
Prosciutto Lucano 490
Prosciutto Veneto Berico Euganeo 159
Rigatino di Cinta Senese 285
Sagicciotto 410
Salama da Sugo 259
Salame Brianza 94
Salame Casalin Mantovano 95
Salame d'Oca di Mortara 97
Salame delle Valli Tortonesi 37
Salame di Asino 169
Salame di Bufala 448
Salame di Cinghiale 312
Salame di Cinta Senese 285
Salame di Cremona 96
Salame di Fabriano 354
Salame di Felino 260
Salame di Nicosia 561
Salame di Sant'Angelo in Brolo 555
Salame di Toro 319
Salame di Varzi 104
Salame Friulano 191
Salame Genovese 212
Salame Milano 107
Salame Piacentino 261
Salamelle di Cavallo 169
Salsicce di Fegato di Rionero Sannitico 413
Salsiccia alla Salentina 475
Salsiccia di Bra 45
Salsiccia di Calabria 508
Salsiccia di Cinghiale 312
Salsiccia di Monte San Biagio 381
Salsiccia di Napoli 449
Salsiccia Pugliese 475
Salsiccia Sarda 581
Salsiccia Valdostana 61
Sasakà 191
Scarafogli 513
Schenal 169
Sfarrico 413
Signora di Conca Casale 411
Soppressata 489
Soppressata di Calabria 510
Soppressata di Decollatura 511
Soppressata di Gioi Cilento 445
Soppressata di Martina Franca 475

Soppressata Molisana 411
Soprèssa Vicentina 167
Spalla Cruda 271
Speck Alto Adige 122
Tarese Valdarno 314
Testa in Cassetta di Gavi 41
Teteun 56
Tripa d'Muncalè 45
U Suppessato 555
Vecchiaredda 491
Ventricina del Vastese 399
Vescica 491
Violino di Capra della Valchiavenna 105
Zampone Modena 269
Zuccotto di Bismantova 271

Vini

Aglianico del Vulture 477
Alcatico di Gradoli 364
Alto Adige Gewurtztraminer 109
Alto Adige Lagrein 110
Alto Adige Moscato Giallo 128
Amarone Valpolicella 132
Barbera 6
Barolo 7
Barolo Chinato 8
Biferno 405
Blanc de Morgex et de La Salle 47
Brachetto d'Acqui 11
Brunello di Montalcino 276
Cagnina di Romagna 270
Cannonau di Sardegna 566
Castel del Monte 454
Chianti Classico 284
Cinque Terre Sciacchetrà 199
Cirò 496
Colli di Conegliano Refrontolo 143
Colli Euganei Fior d'Arancio 144
Est! Est!! Est!!! Di Montefiascone 369
Falerno del Massico 424
Fiano di Avellino 425
Franciacorta 70
Frascati 370
Garda Colli Mantovani Rosato 73
Girò di Cagliari 570
Greco di Tufo 428
Gutturnio 240
Lacrima di Morro d'Alba 344
Lambrusco 241
Leverano Rosato 474
Malvasia delle Lipari 533
Marsala 535
Montefalco Sagrantino 327
Montepulciano d'Abruzzo 390
Moscadello di Montalcino 298
Moscato d'Asti 26
Moscato di Pantelleria 537
Moscato di Saracena 502
Nero d'Avola 538
Oltrepò Pavese Sangue di Giuda 85
Orvieto 329
Picolit 183
Primitivo di Manduria 469
Profumo di Zerli 217
Prosecco 169
Ramandolo 187
Recioto di Gambellara 163
Refosco dal Peduncolo Rosso 188
Riviera Ligure di Ponente Pigato 212
Sangiovese di Romagna 263
Savuto 509
Teroldego Rotaliano 124
Trebbiano 398
Valle d'Aosta Chambave Moscato Passito 58
Vernaccia di Oristano 579
Vernaccia di Serrapetrona 357
Vin Santo 316
Zibibbo di Pizzo Calabro 513

Altri prodotti

Aceto Balsamico Tradizionale di Modena 219
Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia 220
Bagna Cauda 4
Bagnet Vert 5
Beuro de Brossa 60
Bicerin 8
Birra della Val di Fiemme 128
Birra di Castagne di Granaglione 228
Caffè 421
Caffè Valdostano 47
Ciccioli 229

Colatura Tradizionale di Alici di Cetara 422
Cucunzi 560
Farina di Castagne di Granaglione 228
Farina di Neccio della Garfagnana 289
Farina per Polenta Tradizionale di Langa 44
Fungo di Borgotaro 238
Gianduiotto 44
Liquirizia 499
Manna delle Madonie 534
Miele 60.129
Miele Miele della Lunigiana 296
Olio Essenziale di Menta Piperita Piemonte 44
Pistacchio di Bronte 549
Sale Marino di Cervia 262
Sale Marino di Trapani 554
Salsa al Cren 191
Sapa 355
Sciroppo di Rose 217
Sidro 189
Taralli 449
Taralli Pugliesi 472
Tartufi 319
Tartufi del Sannio Molisano 413
Tartufo Bianco d'Alba 40
Tartufo delle Valli di Dolo e Dragone 271
Tartufo di Aqualagna 356
Tartufo Nero di Norcia 334
Vino di Visciole 359
Zafferano dell'Aquila 401
Zafferano di San Gavino Monreale 578
Zafferano di San Gimignano 317

MIRTO ✦ PIZZOCCHERI DELLA VALTELLINA ✦ BABÀ ✦ CANESTRATO PUGLIESE ✦ POMODORO DI PACHINO ✦ MOSTARDA CREMONESE ✦ GALLINA PADOVANA ✦ BERGAMOTTO DI REGGIO CALABRIA ✦ CAFFÈ VALDOSTANO ✦ ABBACCHIO ✦ RICCIARELLI DI SIENA ✦ FONDUTA ✦ CHIANINA ✦ CIPOLLA ROSSA DI TROPEA ✦ BOTTARGA DI TONNO DI FAVIGNANA ✦ PISTACCHIO DI BRONTE ✦ SALE MARINO DI TRAPANI ✦ RADICCHIO ROSSO DI TREVISO ✦ CANEDERLI ✦ MIELE DELLA LUNIGIANA ✦ TESTAROLI ✦ VINCISGRASSI ✦ CHIANTI CLASSICO ✦ TAJARIN ✦ FOCACCIA DI RECCO ✦ BIGOLI ✦ GRAPPA ✦ BOLLITO MISTO MODENESE ✦ OLIO BIANCARDO DI OLIVE TAGGIASCHE ✦ TONNO ✦ RASCHERA ✦ ZAFFERANO DELL'AQUILA ✦ TORTELLI DI ZUCCA ✦ PANE CARASAU ✦ CANNOLI ALLA SICILIANA ✦ CUSCUS

Per i viaggiatori del gusto e per coloro che viaggiano con la mente: un libro per non perdersi i piaceri della vita.

Un volume che evoca sensazioni, paesaggi, sapori, profumi e invita a un viaggio, reale o immaginario, alla scoperta di un'Italia da gustare e valorizzare. Una proposta di selezione dei 1000 cibi italiani che bisogna assolutamente assaggiare almeno "una volta nella vita", per orientarsi e ispirarsi fra le migliaia di prodotti e specialità che fanno la ricchezza gastronomica d'Italia.

9788817017800

22 510 $49.95
1000 SAPORI DA GUST
9 sophia books 07/08